ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਯੂ ਕੇ



www.ggssc.net

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ-141002

ਫ਼ੋਨ : 0161-2450352 ਈ-ਮੇਲ : info@ggssc.net

Eis Man Ko Koee Khojahu Bhaaee

Dr. Daljit Singh , PhD. DSc (Birmingham)
18 South Brae Close, Littleover,
Derby, DE23 1WD, UK
Tel: 0044-1332-766629
Mob: 0044-7799057846
Email:dsvirk2012@gmail.com

First Edition : October 2013, 2000 copies

Printed at
FOIL PRINTERS, LUDHIANA

Price : *200/-*

Published by:
Council for Language, Literature and Cultural Affairs
Guru Gobind Singh Study Circle
Model Town Extn., Ludhiana-141002
Ph : 0161-2450352
Email : info@ggssc.net

ਤਤਕਰਾ

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮਨੋਰਥ 4
ਚੀਫ਼ ਸਕੱਤਰ ਵਲੋਂ 5
ਮੁੱਖ ਬੰਦ 8
ਦੋ ਸ਼ਬਦ 10
ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਰਚਨਾ 13
ਪਰਵੇਸ਼ਕਾ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ 18
ਉਥਾਨਕਾ 21
੧. ਮਨ ਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ 48
੨. ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ: ਮਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ 92
੩. ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ 119
੪. ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਭਰਮਾਈ: ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ 140
੫. ਮਨਮੁਖ ਮੰਨੁ ਅਜਿਤੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ 166
੬. ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਹੈ 196
੭. ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ 233
੮. ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਤਾ ਮਲੁ ਜਾਏ 247
੯. ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਮਨੈ ਸਿਉ ਲੂਝੈ 267
੧੦. ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ 288
੧੧. ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਸਿ ਆਵੈ 302
੧੨. ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ 314
੧੩. ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਮਨੁ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਰੈ ਇਹੁ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਨਿਧਿ ਪਾਈ 363
੧੪. ਸੁਆਨ ਪੂਛ ਜਿਉ ਹੋਇ ਨ ਸੂਧੋ ਕਹਿਓ ਨ ਕਾਨ ਧਰੈ 410
੧੫. ਚਿੰਤਾ ਛਡਿ ਅਚਿੰਤੁ ਰਹੁ 442
ਸਾਰੰਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਨ 478
ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ 479

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਮਨੋਰਥ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਵਲੋਂ ਆਪਣੇ ਚਾਰ ਦਹਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਜਿਥੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਸਾਹਿਤਕ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਬਹਾਲੀ ਲਈ ਉੱਦਮ ਉਪਰਾਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਥੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਪ੍ਰਸਾਰ ਲਈ ਵੀ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਕਾਰਜ ਜ਼ਾਰੀ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰੀ ਕਲਮ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਰਚਨਾਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਤੱਕ ਵਾਜਬ ਮੁੱਲ ਅਤੇ ਮਿਆਰੀ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੱਕ ਸੈਂਕੜੇ ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਿੱਖ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤਾ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅਪ੍ਰੈਲ, 2012 ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਦੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਲਈ ਪੁਨਰ ਸਥਾਪਤ ਹੋਏ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਛਪਾਈ ਅਤੇ ਵਿਤਰਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਐਡਮਿਨ ਕੌਂਸਲ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲੱਗਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ੍ਰ. ਹਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖਾਲਸਾ ਡਿਪਟੀ ਚੀਫ਼ ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ, ਸ੍ਰ. ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ (ਅਦਾਰੇ), ਸ੍ਰ. ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਸਿੰਘ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ (ਕੇਂਦਰੀ ਦਫ਼ਤਰ) ਅਤੇ ਦਾਸ ਨਿਭਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਨਵੀਂ ਪੁਸਤਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਨੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਮਲੇ ਕੌਂਸਲ ਛਪਣਯੋਗ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਪੁਣ-ਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਕੀਤੇ ਖਰੜਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾ ਐਡਮਿਨ ਕੌਂਸਲ ਵਲੋਂ 'ਵਿਰਸਾ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼' ਅਦਾਰੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੀ ਲੜੀ ਵਿਚ 'ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ' ਡਾ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਰਿਟਾ.) ਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਰੀਸਰਚ ਫੈਲੋ ਬੈਂਗਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਵੇਲਜ਼, ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਭੇਂਟ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਆਸ ਹੈ, ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੀ ਗਿਆਨ-ਪਿਆਸ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਏਗੀ ਅਤੇ ਪਾਠਕ ਜਨ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹਿਲਾਂ ਛਪੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨਗੇ।

'ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ'

ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ
ਚੀਫ਼ ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ
ਐਡਮਿਨ ਕੌਂਸਲ
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਚੀਫ਼ ਸਕੱਤਰ ਵਲੋਂ

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਜਥੇਬੰਦੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਘੇਰਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਕਿ 'ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ' ਦੀ ਚਿਣਗ ਲੈ ਕੇ ਸਥਾਪਤ ਹੋਈ ਇਸ ਜਥੇਬੰਦੀ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਥਾਪਤੀ ਲਈ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਟੇਕ ਅਤੇ ਅਗਵਾਈ ਲਈ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅਤਿ-ਕਥਨੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।

ਜ਼ਬਾਨ ਨਾਲ ਬੋਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜੇ ਧੁਰ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਧੂਹ ਨਾ ਪਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਭਾਵੇਂ ਸਰੋਤਾ ਮਨ ਕਰਕੇ ਗੈਰ-ਹਾਜ਼ਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਕਤੇ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖੱਪੇ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇਕਰ ਕਹੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ, ਲਿਖਕੇ ਕਹੀ, ਦਿੱਤੀ ਜਾਂ ਦੱਸੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਟੇਜ ਤੇ ਉਹੀ ਗੱਲ, ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ, ਪਾਠਕ ਦੀ ਕਾਇਆ ਕਲਪ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਖੋਜ-ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਸੰਚਾਰ ਕੇਂਦਰ, ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਸਦਨ, ਵਿਰਸਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰਜ਼ ਤੇ ਯੁਵਕ ਲਿਖਾਰੀ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਰਾਹੀਂ ਸਤਿ ਦੀਆਂ ਬਾਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਵੀ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਣਗਿਣਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਲਿਖਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੀ 'ਅੱਗ' ਬੁਝਾਉਣ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਰਤਾਉਣ ਲਈ ਕਿੰਨਾ ਕੁਝ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਕੇਵਲ ਇਹੀ ਕਹਿਣਾ ਅੰਤਮ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਖਿੰਡਾਅ ਲਈ ਪੰਡਾਂ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰ-ਸਮਾਜ-ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਕਰਨੀ ਕਿਵੇਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਏਕਤਾ, ਇਕਮਿਕਤਾ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਇਕਸਾਰਤਾ, ਇਕ-ਈਸ਼ਵਰ ਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੀ 'ਗੱਲ' ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਵਿਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਦੇ ਪੁਆੜੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਤਨਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਵਲੋਂ ਸਮਾਜਿਕ, ਆਰਥਕ, ਵਿਦਿਅਕ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਗ-ਸਾਥ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਧਾਰਤ

ਅਧਿਆਤਮਕ ਇਕਸੁਰਤਾ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਵਾਲਾ ਸਮਾਜ ਉਸਾਰ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਖੋਹਣਾ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ ਕਰਨਾ ਮੂਲੋਂ ਹੀ ਰੱਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੰਡਣ, ਵੰਡਾਉਣ ਤੇ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਯਤਨ ਵਿਚੋਂ ਡਾ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ (ਰਿਟਾ.) ਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਰੀਸਰਚ ਫੈਲੋ ਬੈਂਗਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਵੇਲਜ਼ ਯੂ ਕੇ ਦੀ ਇਹ ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਭੇਟਾ ਕਰਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਜੈਨੇਟੇਸਿਸਟ ਅਤੇ ਪਲਾਂਟ ਬ੍ਰੀਡਰ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀ ਜਦੋਂ ਸਿੱਟੇ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੀ ਲੋਕਾਂ ਤੱਕ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਵਰਨਾ ਉਹ ਖੋਜਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਰੁਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਖੋਜ ਅੰਤਿਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਹ ਆਪ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਆਂਤਰਿਕ ਆਤਮ-ਪਰਮਾਤਮ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਤਨ-ਮਨ-ਹਿਰਦਾ-ਦਿਲ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਗਿਆਨ ਦੀ ਬਦੌਲਤ, ਇਹ ਰਚਨਾ ਅਣਮੁੱਲੇ ਰਤਨ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਇਹ 'ਬੂਝ' ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਤਿ ਵਿਚੋਂ ਰਤਨ, ਜਵਾਹਰ ਮਾਣਕ ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਝੋਲੀ ਪਏ ਹਨ। ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਛਾਪਣ ਵਿਚ ਮਾਣ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚੋਂ ਅਨਮਤੀ ਮਾਰਗ ਗਿਆਨ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟਤਾ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾਅ ਸਮਝ ਵਿਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਮਨੋ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਨੌਜਵਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਟੁੰਬ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਖੁਟਹਰ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਸਮੱਗਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਅਧਿਆਤਮ ਮਾਰਗ ਦੇ ਪਾਂਧੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਪੁਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਆਤਮ-ਤੱਤ ਦੀ ਸੋਝੀ ਕਰਾਵੇਗੀ, ਜੋ ਮੂਲ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ-ਸ਼ਕਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਾਇਮ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹੇ, ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਇਸ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਵੇਲੇ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਕ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਇਸ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਦਾ ਅਮਲੀ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸਰਬ-ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਮਨ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੱਲ ਤੁਰੇਗਾ ਤੇ

ਮੰਜ਼ਿਲ ਉਸ ਦੇ ਕਦਮ ਚੁੰਮੇਗੀ। ਗੱਲ ਕੀ 'ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ', ਭਾਉ ਭਗਤ, ਭਾਵਨਾ ਬੱਧਾ, ਸਭ ਘਟ ਅੰਤਰ ਤੂ ਵਸੈ, ਅੰਤਰਗਤ ਤੀਰਥ, ਚੰਚਲਤਾ ਤੇ ਟਿਕਾਅ, ਮੈਲਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ, ਚਿੰਤਾ-ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਅਰੋਗ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਮੀਲ ਪੱਥਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ਿਆਲ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਬਦਲ ਗਿਆ, ਦਾ ਪਤਾ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਆਏ ਬਦਲਾਓ ਤੋਂ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰ: ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਚੀਫ਼ ਐਡਮਨਿਸਟ੍ਰੇਟਰ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ ਵਲੋਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੁੰਦਰ ਛਪਾਈ ਲਈ ਵਿਰਸਾ ਪਬਲੀਕੇਸ਼ਨਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਇਸ ਛਪਾਈ ਲਈ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸ੍ਰ: ਹਰਮੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਮਨਮਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੇ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਪਾਠਕਾਂ, ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਸੁਆਗਤ ਕਰਾਂਗੇ। ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਸਹਿਤ।

'ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ'

ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ
19 ਮਈ, 2013

ਪਿਰਥੀ ਸਿੰਘ
ਚੀਫ਼ ਸਕੱਤਰ
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮੁੱਖ ਬੰਦ

ਇਕ ਭਾਵੀ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸਾਰੀਆਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਣਗੀਆਂ ਤਾਂ ਇਕ ਗੱਲ ਜਿਸ ਦੀ ਖੋਜ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗੀ, ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਹੋਵੇਗੀ?...... ਹਾਂ ਜੀ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇਗੀ 'ਮਨ' (MIND), ਕਿਉਂਕਿ 'ਮਨ' ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਖਿੜਕੀ ਹੈ ਤੇ ਐਸਾ ਝਰੋਖਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਅਸੀਂ ਥੱਲੇ, ਸਥੂਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੱਛੇ ਜਾਂ ਹੋਛੇ ਦੋਨੋਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਲੁਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਪਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸੁਰਤੀ ਦੇ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਚਿੰਤਨ ਮਾਡਲਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਤਮਕ ਕਿਰਤਾਂ ਰਚਨ ਵੱਲ ਵੀ ਜੁਟ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉੱਚ ਆਚਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਵਾਲੇ ਤਿਆਗੀ ਮਹਾਂ ਮਾਨਵਾਂ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਸ੍ਵੈ-ਪੜਚੋਲ ਜਾਂ ਅੰਤਰ ਝਾਤ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕੇਵਲ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ ਦੀਆਂ ਹਰ ਪਲ ਬਿਖਰ ਰਹੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਅਤੇ ਸਮੱਗਰ ਕਰਕੇ, ਇਕ ਜੁੱਟ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਸੇਧਤ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਪ੍ਰਾਜੈਕਟਾਂ ਵੱਲ ਲਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਰੌਸ਼ਨੀ (BEAM) ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੰਨੇ ਜਾਂ ਨਾਂਹ (ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਣਬਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ), ਪਰ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਤਾਂ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀ ਹੈ ਕਿ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੀ ਧਾਰਾ (Symphony of Light) ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਂਮਾਨਵਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਕਲਾ ਨਾਲ ਯੁੱਗ ਹੀ ਪਲਟ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਪੈਗ਼ੰਬਰਾਂ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਸਥਾਪਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਇਕ ਲੇਜ਼ਰ ਬੀਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਦੀਆਂ ਲੰਮੇਰੀ ਆਸ ਤੇ ਉਮੀਦ ਦੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਦਾ ਸੋਮਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਨੇ 'ਮਨ' ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੈ (ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ॥)। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਪੁਰਸ਼ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਥਾਜੀ ਲਈ ਨਿਮਨ ਪੱਧਰ ਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਧਰੀਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਰਬੰਸ ਦਾਨ ਕਰਨ, ਸ਼ਹਾਦਤ ਦੇਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਅਣਦੇਖੀ ਕਰਕੇ ਸੱਚ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਭ ਲਈ ਆਦਰਸ਼ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਿਰਤ, ਕੇਵਲ ਇਕ ਅਕਾਦਮਿਕ, ਸਾਹਿਤਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਜ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਉਭਰ ਰਹੀ 'ਆਤਮ-

ਉਭਾਰਨ ਯੋਗਤਾ' ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਉਡਾਣ (Flight) ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਚਮਤਕਾਰੀ ਬਦਲਾਵ ਲਿਆ ਦੇਵੇਗੀ। 'ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਲਾ' ਯੁੱਗਾਂ ਤੋਂ ਵਰਤਦੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵੀ ਵਰਤਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਦੀ ਆਤਮਕ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ, ਸਾਹਿਤਕ ਮਿਆਰਾਂ, ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਉੱਚ ਪਾਏ ਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰ: ਪਿਰਥੀ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ: ਬ੍ਰਹਮ ਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਡਾ: ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਵਲੋਂ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦ, ਪਾਠਕਾਂ ਦੀ ਰੌਚਿਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਵਿਚ ਪ੍ਰਸੰਗਿਕਤਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਥਕ ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾ: ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਕਿਰਤ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਠਨ ਤੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਕੇ ਸ੍ਵੈ-ਉਥਾਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਰੁਚੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਸੱਜਣਾਂ ਦੇ ਲਈ ਅਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਭਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਤੇ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਭਲਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਥੇ ਇਸ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਰਲ ਉੱਤਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ 'ਵਿਅਕਤੀਗਤ' ਧਰਮ ਤੋਂ ਸੰਗਤੀ ਧਰਮ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 'ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ' ਦੀ ਗੱਲ, ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲਾ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਘਰ ਭਰਨ ਦੀ ਚੇਸ਼ਟਾ ਵਾਲਾ ਆਗੂ, ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਦੇ ਪਾਸੇ ਦਾ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਰਪ੍ਰਸਤੀ ਵਾਲੀ ਸੰਗਤ ਹੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦੀਆਂ ਰੂਹਾਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਆਸਰੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਣ ਜੀਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸੰਤ-ਸਿਪਾਹੀ ਦੇ ਕਰਤੱਵ ਨਿਭਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਨਵੀ ਸਨਮਾਨ ਦੇ ਸਰਵਉੱਚ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੱਕ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਧੁੰਨ ਪਾਲਦੇ ਹੋਏ ਸਫ਼ਲ ਜੀਵਨ ਜੀਊਣ ਲਈ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਆਸ ਹੈ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਣਗੇ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਐਮ.ਏ. ਧਰਮ ਅਧਿਐਨ ਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਵਿਚ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਸਮੂਹ ਪ੍ਰਚਾਰਕਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿੰਘ ਸਭਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨ ਲਈ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ ਵੀ ਅਨਿਵਾਰੀ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਲੰਬੀ ਆਯੂ, ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਭਾਂਤੀ ਰਚਨਾਵਾਂ ਮਾਨਵਤਾ ਨੂੰ ਭੇਂਟ ਕਰ ਸਕਣ।

ਪ੍ਰੋ. ਬਲਵਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ
ਐਡੀ: ਚੀਫ਼ ਆਰਗੇਨਾਈਜ਼ਰ
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ, ਸਾਹਿਤ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਾਮਲੇ ਕੌਂਸਲ
ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੂਹ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਗੁਰਮੁਖ ਵਿਦਵਾਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਦੋਹਾਂ ਪ੍ਰਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਆਨ-ਪੱਧਤੀਆਂ ਉੱਪਰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਅਧਿਕਾਰ-ਅਖ਼ਤਿਆਰ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਜੈਨੇਟਿਕਸ ਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਵਿੱਚ ਡੀ ਐਸ ਸੀ ਦੀ ਸਰਵੁੱਚ ਡਿਗਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇੱਧਰ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਜ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਅਤੇ ਪੀ ਏ ਯੂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ-ਵਿਦਿਆਲੇ ਵਿੱਚ ਜਸ ਖੱਟਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕਈ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਯੌਰਪ, ਅਮਰੀਕਾ, ਅਫਰੀਕਾ ਅਤੇ ਦੱਖਣ ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਜੈਨੇਟੇਸਿਸਟ ਅਤੇ ਪਲਾਂਟ ਬ੍ਰੀਡਿੰਗ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਕੇ ਤੇ ਖੋਜ ਪੱਤਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਗਲੋਬਲ ਪੱਧਰ ਉੱਪਰ ਏਨਾਂ ਮਾਨ-ਸਨਮਾਨ ਮਿਲਣਾ ਸਾਡੇ ਸਭ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਲਈ ਅਤਿਅੰਤ ਹਰਸ਼-ਹੁਲਾਸ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਉੱਨਤ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਸ ਕਰ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਧਰੋਹਰ ਨਾਲ਼ੋਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਵਿਰਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨ ਦੀ ਉਮੰਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨਿਰਮਲ-ਉਮੰਗ ਦੇ ਅਧੀਨ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਹਾਨ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਵਲੋਂ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣ-ਸਮਝਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ:

"ਪੀਊ ਦਾਦੇ ਕਾ ਖੋਲਿ ਡਿਠਾ ਖਜਾਨਾ ॥
ਤਾ ਮੇਰੈ ਮਨਿ ਭਇਆ ਨਿਧਾਨਾ ॥੧॥
ਰਤਨ ਲਾਲ ਜਾ ਕਾ ਕਛੂ ਨ ਮੋਲੁ ॥
ਭਰੇ ਭੰਡਾਰ ਅਖੂਟ ਅਤੋਲ ॥੨॥
ਖਾਵਹਿ ਖਰਚਹਿ ਰਲਿ ਮਿਲਿ ਭਾਈ ॥
ਤੋਟਿ ਨ ਆਵੈ ਵਧਦੋ ਜਾਈ ॥੩॥

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਮਸਤਕਿ ਲੇਖੁ ਲਿਖਾਇ ॥
ਸੁ ਏਤੁ ਖਜਾਨੈ ਲਇਆ ਰਲਾਇ ॥੪॥੩੧॥੧੦੦॥

(ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੮੬)"।

ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪਣੀ ਅਧਿਆਤਮਕ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਆਰੰਭ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਅਧਿਐਨ-ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਚਾਰਲਜ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਖੋਜ-ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਨਣ-ਸਮਝਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਉਨੀਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਪੰਦਰਵੀਂ ਸਦੀ ਤੋਂ ਮਨ ਦੇ ਸਰੂਪ, ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਇ ਸਮਝਾਉਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਫ਼ਿਤਰਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫੁਰਮਾਣ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੁਰਮਾਨਾਂ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਸਰੂਪ, ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਉਲਾਰਾਂ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵਿਵੇਕਪੂਰਨ ਮੋਨੋਗ੍ਰਾਫ਼ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਮੋਨੋਗ੍ਰਾਫ਼ ਦਾ ਹਾਰਦਿਕ ਅਭਿਨੰਦਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਬੜਾ ਸੁਖਦ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਥ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਮਹਾਨ ਖੋਜੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਦਰਮਿਆਨ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਵਰਗੀ ਵਿਦਵਾਨ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜੋ ਉੱਤਰ-ਆਧੁਨਿਕਤਾਵਾਦ ਦੇ ਪਰਿਪੇਖ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਬਾਰੇ ਗੁਰਮਤਿ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਅਧਿਆਪਕ ਤੇ ਖੋਜੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਉੱਪਰ ਪੂਰਨ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਖੋਜ-ਸਾਮਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਸ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ (classification) ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (analysis) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕੱਤ੍ਰੀਕਰਣ, ਵਰਗੀਕਰਣ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੋਜ-ਪ੍ਰਾਜੈਕਟ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਧੁਨਿਕ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਬੜੇ ਮੁੱਲਵਾਨ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢੇ ਹਨ। ਸਮਕਾਲੀ ਯੁਗ ਦੀਆਂ ਵਿਸੰਗਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਤਰਵਿਰੋਧਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਸਿੱਟੇ ਬੇਹੱਦ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੋਣਗੇ, ਇਸ ਤੱਥ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।

ਫਰਾਇਡ ਵਰਗੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣਾ ਬਹੁਤਾ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ 'ਇਰਰੈਸ਼ਨਲ ਮਾਈਂਡ' ਦੁਆਰਾ ਕਰਦਾ

ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਲਾ, ਚਿਤਰਕਾਰੀ, ਕਵਿਤਾ ਅਤੇ ਨ੍ਰਿਤ-ਸੰਗੀਤ ਉਸ ਦੇ 'ਇਰਰੈਸ਼ਨਲ ਮਾਈਂਡ' ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉੱਪਰ ਵੱਡਾ ਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਚੰਚਲ, ਆਪਹੁਦਰੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਉਨਮੁਖ ਚਰਿੱਤਰ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਵਿਵੇਕਬੁੱਧ ਹੋਣ ਦਾ ਮੰਤਰ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਵੇਕਬੁੱਧ ਹੋ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਨਾ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਬਲਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮਸਲੇ ਅਤੇ ਉਲਾਰ-ਵਿਕਾਰ ਨਜਿੱਠੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਾਖ਼ੂਬੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਲੇਖਕ ਥਿਊਰੀ ਉੱਪਰ ਹੀ ਅੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਅਮਲ ਜਾਂ ਵਿਹਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਨ ਕਰਦੇ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਪਾਠਕਾਂ ਉੱਪਰ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਸਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ। ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਸਿੱਧਾਂਤਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਵਿਹਾਰਕ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚੋਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲੱਭ-ਲੱਭ ਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਮਖ਼ਿਆਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੇਖ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਪਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਾਰ (communication) ਦੇ ਨਵੇਂ ਸਾਧਨਾਂ (ਇੰਟਰਨੈਟ, ਐਪਸ, ਆਦਿ) ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਰਪੂਰ ਨੋਟਿਸ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੇਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਸੰਗਿਕਤਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ, ਲੇਖਕ ਦੇ ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਛਪਣ ਦਾ ਆਗ੍ਰਹਿ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਗੁਰਮਤਿ-ਗਿਆਨ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹਿਤ ਇੱਕ ਸਰੋਤ-ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਵਾਲ਼ੀ ਰਚਨਾ ਸਿੱਧ ਹੋਵੇਗੀ।

ਪ੍ਰੋ. ਬ੍ਰਹਮਜਗਦੀਸ਼ ਸਿੰਘ
ਬ੍ਰਹਮ ਨਿਵਾਸ, ਹਰਿੰਦਰਾ ਨਗਰ,
ਵਿਸਾਖੀ ਪੁਰਬ ੨੦੧੩ ਫਰੀਦਕੋਟ-੧੫੧੨੦੧

ਇੱਕ ਬਹੁਮੁੱਲੀ ਰਚਨਾ

ਡਾਕਟਰ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਰਚਿਤ ਪੁਸਤਕ 'ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ' ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਅਤਿ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਜੈਨੇਟੇਸਿਸਟ ਤੇ ਪਲਾਂਟ ਬ੍ਰੀਡਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਤੇ ਸਾਇੰਸ ਘੁਲ਼ੇ ਮਿਲ਼ੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਈ ਡਿਗਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਸ਼ੋਭਿਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਲਸਾ ਕਾਲਿਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਅਵਲ ਰਹਿ ਕੇ ਬੀ ਐਸ ਸੀ (ਐਗਰੀ), ਪੀ ਏ ਯੂ, ਲੁਧਿਆਣਾ ਤੋਂ ਐਮ ਐਸ ਸੀ ਪਲਾਂਟ ਬ੍ਰੀਡਿੰਗ, ਬ੍ਰਮਿੰਘਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਯੂ ਕੇ ਤੋਂ ਪੀ ਐਚ ਡੀ ਅਤੇ ਡੀ ਐਸ ਸੀ (ਜੈਨੇਟੇਸਿਸਟ)। ਪੀ ਏ ਯੂ ਲੁਧਿਆਣਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਅਤੇ ਫਿਰ ਬੈਂਗਰ ਯੂਨਵਿਰਸਿਟੀ, ਯੂ ਕੇ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਖੋਜ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਏਸ਼ੀਆ ਅਤੇ ਅਫਰੀਕਾ ਦੇ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਅਣਗਿਣਤ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ੩੫੦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਆਰੀ ਖੋਜ ਪੱਤਰਾਂ ਕਰਕੇ ਕਈ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਸਾਇੰਸ ਅਕੈਡਮੀਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲੋ ਪਦ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਧਾਰਮਿਕ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਕੀਰਤਨ ਅਖਾੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਅਗੰਮੀ ਤਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਚੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਸਿੰਘ ਸਭਾ ਗੁਰਦਆਰਾ ਡਰਬੀ, ਯੂ ਕੇ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਦਾਰੇ ਦੇ ਮੁਖੀ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਿਪੁੰਨ ਆਗੂ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮਨ, ਅੰਤਹਕਰਣ, ਮਨ ਦੇ ਜੋਤ ਸਰੂਪੀ ਵਿਰਸੇ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ, ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਵਹਿਮ-ਭਰਮ, ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣ ਤੇ ਸਹਿਜ ਦਸ਼ਾ ਵੱਲ ਪਰਤਣ, ਆਦਿ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਅੰਤਰੀਵੀ ਸੇਧਾਂ ਬਾਰੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਵਿਚਾਰਿਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਬੜਾ ਕਠਿਨ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਮਨ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਪਲ ਪਲ ਬਦਲਦੇ, ਪਾਰੇ ਵਾਂਗ ਥਰਕਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਤੇ ਮਾੜੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਨੇਕੀਆਂ ਤੇ ਬਦੀਆਂ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹਨ। ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਹਕੂਮਤ ਇਹਦੇ ਹੱਥ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਪਨਮਈ ਸੰਸਾਰਾਂ ਦਾ

ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਹੈ। ਪਿਛਲੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਮੈਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਮਨ ਲਈ ਬੜਾ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਇਸ ਤੋਂ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਟਕਣਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਤੇ ਨਿਰਾਸਤਾ ਇਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁੱਖ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗਲਤੀ ਦੁਆਰਾ ਮਨ ਗਹਿਰੀ ਨਿਰਾਸਤਾ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਘੋਰ ਸੰਕਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹੋ ਬੇਲਗਾਮ ਮਨ ਹੀ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨੇ ਪੱਛਮੀ ਤੇ ਪੂਰਬੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਹੈ। ਚਾਰਲਸ ਡਾਰਵਿਨ ਦੀਆਂ 'The Origin of Species' and 'The Descent of Man' ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ C.G. Jung ਦੀ Psychology and Religion ਵਰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਉੱਤਪਤੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਦਾ ਆਰੰਭ ਕੀਤਾ। ਜੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਵੀ। ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਲਈ ਆਂਤਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜੰਗ ਨੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਮਨੋ-ਗ੍ਰੰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜੋ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਉਭਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। (C.G. Jung, “East and West” Psychology and Religion, pp 345).

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ, ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਜਗਤ ਸੰਬੰਧੀ ਭਰਪੂਰ ਵਿਆਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਬਾਰੇ ਕਈ ਦਿਲਚਸਪ ਤੱਥ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦੋਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਦੋਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਇਕੱਲਾ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਉਦੋਂ ਮਨ ਨਿਰਲੇਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ, “ਹਿਰਦਾ ਦੇਹ ਨ ਹੋਤੀ ਅਉਧੂ ਤਉ ਮਨੁ ਸੁੰਨਿ ਰਹੈ ਬੈਰਾਗੀ ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧਗੋਸਟਿ ॥ ਅੰਗ ੯੪੫)”। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਇਹ ਮਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕਾਲ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਸੀਮਿਤ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਿਆ। ਇਸ ਨੇ ਸਥੂਲ ਪ੍ਰਾਕ੍ਰਿਤਕ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਬੁਣ ਲਿਆ ਤੇ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਅੰਤਰੀਵੀ ਏਕਤਾ ਛਿੱਪ ਗਈ ਤੇ ਜਗਤ ਇੱਕ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਅਨੇਕ ਭਾਸਣ ਲੱਗਾ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਗਿਆ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਤੇ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੰਬੰਧੀ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਸੀ। ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਪ੍ਰੋ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਡਾ. ਗੋਪਾਲ ਸਿੰਘ, ਸ. ਕਪੂਰ ਸਿੰਘ ਆਈ ਸੀ ਐਸ, ਡਾ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦੀਵਾਨਾ, ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ, ਆਦਿ ਨੇ ਖੋਜ ਵਿਆਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕਈ ਨਵੀਆਂ ਪੈੜਾਂ ਪਾਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਲਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਪੱਧਰ ਤੇ, ਵੱਖ ਵੱਖ ਚੇਅਰਾਂ ਤੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਅਧੀਨ ਆਉਣ ਸਾਰ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖੋਜ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਤੀ ਸਮਰਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੁਆਰਾ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੀ ਥਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ। ਕਈ ਥੀਸਿਜ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲਿਖੇ ਗਏ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਾ. ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਕਾ ਨੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੱਖ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸੋਧ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਿਖਿਆ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਖੇਤਰ ਦੀ ਖੋਜ ਲੜੀ 'ਚ ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇਹ ਕ੍ਰਿਤ “ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ” ਬੜੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੀਖਣ ਵਿਵੇਕਸ਼ੀਲ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਜੁਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਿਰਨੇ ਵਧੇਰੇ ਸਾਰਥਿਕ ਤੇ ਉਪਯੋਗੀ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਖੋਜ ਜੁਗਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਨਵਾਂ ਤੇ ਸਜੀਵ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਡਾ. ਤਾਰਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸਹਜ ਤੇ ਅਨੰਦ' ਦੇ ਪੰਨਾ ੨੦੬-੦੭ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ,

“ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਕਿ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਵੇ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਆਸਾਂ ਤੇ ਉਮੀਦਾਂ ਧੜਕਦੀਆਂ ਜਾਪਣ ਤੇ ਉਹ ਹੁਣ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਦਲੇਰੀ, ਬਲ, ਜੁਰਤ ਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇ।”

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਆਖਿਆ ਉਪਰੋਕਤ ਸੁਝਾਵਾਂ ਤੇ ਪੂਰੀ ਉਤਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ' ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਉਹ, 'ਜਾ ਕਉ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਲਾਗੋ ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੋ ਕਹੀਅਤ ਹੈ ਸੂਰਾ' ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੂਰਮੇ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਆਧੁਨਿਕ ਬੋਲ ਚਾਲ ਵਿੱਚ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਜੀਵੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਮੇਰ-ਤੇਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਬਿਗਾਨਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਰਣ ਤੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਿਛਾਵਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ (ਮਨਿ ਜੀਤੈ

ਜਗੁ ਜੀਤੁ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚੋਂ)।

ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਵੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀਖਿਆ, ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ, ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਮਾਇਕ ਬੰਧਨ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਟਿਕਾਉ, ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਤੇ ਇੱਛਾ ਪੂਰਤੀ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਜੁਗਤੀਆਂ, ਆਦਿ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਚਿੰਤਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਅਜੋਕੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਪਰਚਾਰਕਾਂ, ਵਿਆਖਿਆਕਾਰਾਂ ਤੇ ਰਾਗੀ ਸਿੰਘਾਂ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਪ੍ਰਚਾਰ ਸ਼ੈਲੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗੀ।

ਵਾਰਤਿਕ ਸ਼ੈਲੀ (ਲਿਖਣ ਢੰਗ) ਤੇ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਵਾਰਤਿਕ ਸ਼ੈਲੀ ਰਵਾਨਗੀ ਤੇ ਲੈਅ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਕਾਵਿ ਮਈ ਰੰਗਣ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਾਕ ਵਿੱਚ 'ਸ' ਤੇ 'ਦ' ਅੱਖਰ ਦਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਅਨੁਪ੍ਰਾਸ ਅਲੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਵਾਰਤਕ ਵਿੱਚ ਸੰਗੀਤਕ ਅੰਸ਼ ਭਰ ਗਿਆ ਹੈ- ਜਿਵੇਂ '......ਨਾਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾਤਮਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ' (ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚੋਂ)।

ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੋਲੀ ਸਾਦੀ ਤੇ ਠੇਠ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰਲਤਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਅੰਗਰੇਜ਼ ਆਲੋਚਕ ਹਡਸਨ ਆਦਰਸ਼ਿਕ ਵਾਰਤਿਕ ਦੇ ਗੁਣ ਦੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ, "Say, what you have to say in the simplest, the most direct manner possible with no surpluses." ਭਾਵ ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਦੇ ਤੇ ਸਿੱਧੇ ਢੰਗ ਨਾਲ਼, ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਲੇਥਣ ਲਾਏ ਕਹੋ। ਹਡਸਨ ਦੁਆਰਾ ਦੱਸੇ ਹੋਏ ਮਿਆਰੀ ਵਾਰਤਿਕ ਦੇ ਗੁਣ ਇਸ ਵਾਰਤਿਕ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰਤਿਕ ਵਿੱਚ ਬੋਧ ਤੇ ਵਲਵਲੇ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੈ; ਤਰਕ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੈ। ਬੋਲੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਾਬੂ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਵ ਨੂੰ ਪਾਠਕ ਤੱਕ ਸਿੱਧਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਵਿਦਵਾਨ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ, ਹਿੰਦੀ ਸਾਧ ਭਾਸ਼ਾ, ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੈ।

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਇੱਕ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਲੇਖਕ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲੇ ਦੇਣੇ ਹੋਣ, ਤੇ ਸਿੱਟੇ ਕੱਢਣੇ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਵਾਕ ਛੋਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ:

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ

ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ (ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚੋਂ)। ਸਪਸ਼ਟ ਫੈਸਲੇ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ; ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ। ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਨ ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ। (ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਕਾਂਡ ਵਿੱਚੋਂ)।

ਵਾਰਤਿਕ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਥਾਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਿਰਲੇਖ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਪਾਠਕ ਸਮੁੱਚੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਂਡ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਦੇ ਕੇ ਉਸਾਰੇ ਗਏ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਕਾਂਡ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ 'ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ' ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜ਼ੰਜੀਰ ਵਾਂਗ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਇਕਸੁਰਤਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਉ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਸਾਰੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਬੱਝਵਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਆਲੋਚਕ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ, 'Style is the man' ਭਾਵ ਕਿ ਸ਼ੈਲੀ ਹੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਹੈ। ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਦੀ ਵਾਰਤਿਕ ਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਦ-ਮੁਰਾਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਨਿਰਭਉ ਤੇ ਨਿਰਵੈਰ ਸੁਭਾਉ, ਗੁਰਮੁਖ ਰਹਿਣੀ ਬਹਿਣੀ, ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਤਪੱਸਵੀ ਜੀਵਨ, ਵਿਦਵਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵਿਅਕਤੀਤਵ, ਨੇਕੀ ਬਦੀ ਦੀ ਪੁਣ ਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ, ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਅੰਦਾਜ਼ ਤੇ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਟਕਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਗੁਰਮੁਖ ਵਿਦਿਆਥੀਆਂ ਲਈ ਅਤੇ ਆਮ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸ੍ਰੋਤ ਤੇ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਡਾ. ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਇਸ ਸਫਲ ਰਚਨਾ ਲਈ ਵਧਾਈ ਦੇ ਪਾਤਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਰਚ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਇਹ ਕਾਮਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਭਰਪੂਰ ਕਲਮੀ ਸਫ਼ਰ ਜਾਰੀ ਰਹੇ!

ਸ਼ੁਭਚਿੰਤਕ
ਡਾ. ਇੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ
ਐਮ ਏ, ਐਮ ਫਿਲ, ਪੀ ਐਚ ਡੀ
ਰੀਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ, ਫਗਵਾੜਾ ੦੧੮੨੪-੨੬੪੭੧੦
ਸਾਬਕਾ ਸੈਨੇਟ ਤੇ ਸਿੰਡੀਕੇਟ ਮੈਂਬਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
ਸਾਬਕਾ ਮੈਂਬਰ ਬੋਰਡ ਆਫ਼ ਡਾਇਰੈਕਟਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ ਟੈਕਨੀਕਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਬੋਰਡ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਪਰਵੇਸ਼ਕਾ ਤੇ ਧੰਨਵਾਦ

ਮੇਰੇ ਦੋ ਲੇਖ "ਕੀ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਐਨਰਜੀ ਹੈ?" ਤੇ "ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ" ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਵੀਕਲੀ ਵਿੱਚ ਫਰਵਰੀ-ਮਾਰਚ ੨੦੧੧ ਵਿੱਚ ਛਪੇ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਕਬੂਲ ਹੋਏ। ਪਾਠਕਾਂ ਅਤੇ ਐਡੀਟਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਕਿ ਮੈਂ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਲੇਖ ਲਿਖਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਐਡੀਟਰ ਕੋਲ ਇੱਕ ਲੇਖ ਆਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰ ਕੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਐਡੀਟਰ ਨੂੰ ਇਹ ਲੇਖ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਰੋਧੀ ਲੱਗਿਆ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ, ਪਰ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਏਨੇ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਉਹ ਲੇਖ ਲੰਮਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਐਡੀਟਰ ਨੂੰ ਭੇਜਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਨੂੰਹ ਬੀਬੀ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਛੋਟਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ? ਉਸ ਨੇ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਲੜੀਵਾਰ ਕਈ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ। ਸੋ ਮੈਂ "ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ" ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਤ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਪਹਿਲਾ ਲੇਖ ਮਾਰਚ ੨੦੧੧ ਵਿੱਚ ਛੱਪਿਆ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਹਫਤੇ ਛੱਪਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ੧੫ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਗਏ, ਜੋ ਕਿ ਕਈ ਕਈ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਛਪੇ। ਏਨੀ ਲੰਮੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਪਣਾ ਜਿੱਥੇ ਮੇਰੇ ਲਈ ਮਾਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਐਡੀਟਰ ਦੀ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਅਤੇ ਪਾਠਕਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸੂਚਕ ਵੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਹਦਾਇਤ, "ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ" ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਮਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਝੰਝਟਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਹੋਰ ਹੋਰ ਰੌਚਿਕ ਹੁੰਦਾ ਗਿਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਬਖਸ਼ੀ ਸੂਝ ਸਦਕਾ ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਨਾ ਢੁੱਕਦੀ ਲੱਗੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰਖਾਇਆ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਵਡਿਆਈ ਹੈ!

ਪੰਦਰਾਂ ਚੈਪਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਫਰਕ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧ, ਮਨ ਤੇ ਆਵਾਗਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰੀਕ੍ਰਿਆ, ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਚੰਚਲਤਾ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ, ਮਨ ਦੀ ਅਦਭੁੱਤ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਰੋਗਤਾ ਲਈ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਲਈ ਵਰਤਣਾ, ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਚਿਤ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਰੌਚਿਕ ਬਣਾਉਣ ਲਈ, ਇੰਟਰਨੈਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ, ਚਿੱਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਵੀ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਉਥਾਨਕਾ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਸਾਰੰਸ਼ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰੋਗ ਹੋਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੰਗਾਂ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਦਾ ਉਲੇਖ ਵੀ ਹੈ। ਫੇਥ ਹੀਲਿੰਗ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਵਰਗੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ੧੫ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰ ਕੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਥਾਨਕਾ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਕਰਨਾ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਅਮਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਵਰਤ ਕੇ ਲਾਭ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਚਨਾ ਦੇ ਕਈ ਪੱਖ ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਲੇਖਕ ਦੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੱਗਤਾ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਐਸਾ ਵਿਸ਼ਾ ਸੀ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਭਾਗਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਜੀ, ਜੋ ਇਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੌਮਾਂਤਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਨੇ ਮੇਰਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਉਥਾਨਕਾ ਅਤੇ 'ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ' ਦੇ ਕਾਂਡ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ; ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲ ਤੋਂ ਰਿਣੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਚਕਿਤਸਕ ਬੀਬੀ ਗੋਬਿੰਦਰਜੀਤ ਕੌਰ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦਾ ਵੀ ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਗਹੁ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਕੀਤੀ।

ਡੇਢ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਛਪਦੇ ਆਏ ਲੇਖਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਈ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਈ ਲਈ ਮੈਂ ਛੋਟੇ ਵੀਰ ਡਾ. ਤਰਲੋਕ ਸਿੰਘ (ਸਹੋਤਾ), Director of Research and Business, Thunder Bay Agricultural Research Station, Ontario, Canada ਦਾ ਖਾਸ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਈ ਕਈ ਘੰਟੇ

ਟੈਲੀਫ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਲੇਖਣੀ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਕਰਵਾਈ।

ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਟਾਈਮਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੋਪਰਾਈਟਰ ਤੇ ਐਡੀਟਰ ਸ. ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਪੁਰੇਵਾਲ) ਜੀ ਦਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਏਨੇ ਲੰਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਛਾਪਿਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਸ: ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ (ਮੰਡੇਰ) ਜੀ, ਸਹਾਇਕ ਐਡੀਟਰ ਅਤੇ ਸ: ਸੁੱਲਖਣ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੈਨੇਜਰ ਦਾ ਵੀ ਮੈਂ ਰਿਣੀ ਹਾਂ। ਸੇਵਕ ਸੁਸਾਇਟੀ ਦੇ ਕਰਤਾ ਧਰਤਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਕੀਰਤਨੀਏ ਭਾਈ ਮਲਕੀਅਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੌਟਿੰਘਮ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਉੱਦਮ ਸਦਕਾ ਹੀ ਇਹ ਲੜੀਵਾਰ ਲੇਖ ਮੌਜੂਦਾ ਪੁਸਤਕ ਰੂਪ 'ਚ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਅਤਿਅੰਤ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ (ਪਤਨੀ ਸੁਰਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪੁੱਤਰ ਜੁਝਾਰ ਸਿੰਘ, ਨੂੰਹ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ, ਪੋਤਰਾ ਜਸਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਪੋਤਰੀ ਕੀਰਤ ਕੌਰ) ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਹਾਂ।

ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ/ਰਹਿ ਗਈਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਤੇ ਖਾਮੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਪਾਠਕ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹੋਵਾਂਗਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਵਚਨਬੱਧ ਹੋਵਾਂਗਾ।

ਗੁਰੂ ਰਾਖਾ!

ਡਾ. (ਰੀਟਾਇਰਡ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ) ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਯੂ ਕੇ

18 South Brae Close, Littleover,
Derby, DE23 1WD, UK
Tel: 0044-1332-766629
Mob: 0044-7799057846
Email:dsvirk2012@gmail.com

ਉਥਾਨਕਾ

੧. ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਵਿਕਾਸ ਯਾਤਰਾ

ਜੈਵਿਕ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਸਿਖਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਸਰਦਾਰੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਚੇਤਨ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਜੜ੍ਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਚੇਤਨ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਕੇ ਹੋਈ ਹੈ। ਨਿਰਜੀਵ, ਜਿਵੇਂ, ਪੱਥਰ, ਪਹਾੜ, ਅਤੇ ਜੀਵ, ਜਿਵੇਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੇ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲੇ, ਉੱਡਣ ਵਾਲ਼ੇ, ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਭ ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੇ ਪੜਾਅ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਮਲਬਾ (ਮੈਲ਼) ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦਾ ਹਰ ਫ਼ੁਰਨਾ, ਬਚਨ, ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਮ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਚੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਜਨਮ ਮਰਨ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਹੁ-ਜੂਨੀ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਪਰਮਾਣ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ (ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅਗਨੀ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਆਕਾਸ਼) ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਰਸ, ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਰੂਪ, ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਗੰਧ, ਹਵਾ ਤੋਂ ਸਪਰਸ਼ (ਛੋਹ) ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਹਨ। ਕਈ ਪਸ਼ੂ ਜਾਤੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਵਿਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਘਾਤਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਜੀਭ ਦਾ ਰਸ, ਪਤੰਗੇ ਵਿੱਚ ਲਾਟ ਜਾਂ ਰੂਪ ਦਾ, ਭੌਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧ ਦਾ, ਹਾਥੀ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮ ਦਾ, ਹਿਰਨ ਨੂੰ ਘੰਢੇਹੇੜੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਵ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਰਸ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਹ ਪੰਜੇ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮੌਜੂਦ ਹਨ; ਹਾਥੀ ਵਰਗਾ ਕਾਮ ਜਿਸ ਵੱਸ ਹਾਥੀ ਨਕਲੀ ਹਸਤਨੀ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਾਂਦਰ ਲਾਲਚ ਕਰ ਕੇ ਦਾਣਿਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਭੀੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲ਼ੇ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਹੱਥ ਨਾ ਕੱਢਣ ਕਰ ਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਿਰਨ ਵਰਗਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਚਸਕਾ ਜੋ ਘੰਢੇਹੇੜੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਿੱਛੇ ਜਾ ਕੇ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੋਤੇ ਵਰਗਾ ਡਰ ਜੋ ਨਲਨੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਡਰ ਤੋਂ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛਲੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ

ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਕਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਸਿਖਾਈ ਹੈ ਕਿ ਕਾਮ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਉੱਤਪਤੀ ਲਈ, ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਅਨਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਲਈ (ਬੀਰ ਰਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ), ਲੋਭ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਹਿੱਤ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੋਹ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਾਲਕ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖਲਕਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਤੇ ਨਾਮ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਅਤੇ ਅੰਹਕਾਰ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਲਈ, ਅਣਖ ਲਈ, ਗੁਰੂ ਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਹੋ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਪੰਜਾਂ ਦੋਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਖੋਜੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਬਾਹਰਲੀ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਸੁਖ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਉੱਥੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਹਿਬਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਅਨੰਤ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ। ਮਾਹਰਕੇ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ, ਨਾ ਬਰਾਬਰੀ, ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਅਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਚਿੱਤੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤਾਪ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ। ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਾਤੀ ਲਈ ਅੰਦਰਲੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਮਤਿ ਵਿਚ ਪਏ ਦਇਆ, ਧਰਮ, ਸਤ, ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਵਰਗੇ ਰਤਨ, ਜਵਾਹਰ ਅਤੇ ਮਾਣਿਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਵੱਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਤੇ ਖੇੜੇ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖੋਜ ਕੇ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਏਸੇ ਖੋਜ ਬਾਰੇ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

੨. ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਣਤਰ: ਆਤਮਾ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਾਂਝ

ਮਨੁੱਖ ਜੀਉ (ਆਤਮਾ), ਪਿੰਡ (ਸਰੀਰ), ਪ੍ਰਾਣ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ। ਮਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤਿੰਨੇ ਇਕ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪਰੋਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਅਤਿ ਸੂਖ਼ਮ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਸਿਰਾ ਅਤਿ ਸੂਖ਼ਮ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੱਟ, ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਗਟ ਹੈ। ਸੋ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਦਾ ਭੇਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੈ, ਨਾ ਕਿ ਕਿਸਮ ਦਾ।

ਸ਼ਾਂਖ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ (ਮਨ, ਬੁਧਿ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ) ਅਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਨੇ ਚਾਰ ਭੇਦ (ਮਨ, ਬੁਧਿ, ਚਿਤ, ਅਹੰਕਾਰ) ਮੰਨੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰੇ ਭੇਦਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਤੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਿਤਿ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਅਤੇ ਮਤਿ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਲ, ਹਿਰਦਾ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਤੇ ਜੀਅ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਪਿਆਰ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਦਾ ਅਭਾਸ ਖਿਆਲਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸੂਖਮ ਸਮੂਹ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇੰਦ੍ਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦਿਮਾਗੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਿਰਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਪੰਜ ਗਿਆਨ (ਨੱਕ, ਕੰਨ ਅੱਖ, ਜੀਭ, ਚਮੜੀ) ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲੈਂਦਾ ਅਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦਰਿਆਂ (ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਮੂੰਹ, ਗੁਦਾ, ਲਿੰਗ) ਰਾਹੀਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਮਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਕਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਦੇ ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਨਿਰਨੇ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਚਿਤ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ (ਮਾਇਆ, ਮੋਹ, ਹਉਮੈ) ਤੇ ਦਵੈਤ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਘੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇੱਕ ਆਤਮਾ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਸਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮ ਤੱਤ ਜਾਂ ਛੇਵਾਂ ਤੱਤ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਰਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਗਟ ਹੈ, ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ। ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦੀ ਇੱਕ ਆਤਮਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਸਭ ਹੋਂਦਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹੈ ਤੇ ਕਣ ਕਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਾਇੰਸ ਟਿਸ਼ੂ ਕਲਚਰ, ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਆਰਗਨ ਤੇ ਕਲੋਨਿੰਗ, ਆਦਿ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਜੀਵ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਤਾਂ ਹੈ ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ। ਹਉਮੈ (ਅਹੰਕਾਰ), ਮਾਇਆ (ਪਦਾਰਥਿਕ ਉਪਾਧੀ) ਤੇ ਅਵਿਦਿਆ (ਮਾਨਸਿਕ

ਉਪਾਧੀ) ਹੇਠ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਪਰਤੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਾਇਆ ਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਮਿਟ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹਉਮੈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਸਰੀਰ (ਜੜ੍ਹ) ਅਤੇ ਆਤਮਾ (ਚੇਤਨ) ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸ਼ਿਵ (ਆਤਮਾ) ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਚ ਤੱਤ (ਸ਼ਕਤੀ) ਵੀ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣਾ ਵਖਰਾ ਵਜੂਦ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਮਨ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚਾਲੇ ਇਕ ਸੂਖ਼ਮ ਪਾਲ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਜੋਗ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਫਿਰ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਖ਼ਤਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਮਨ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਭਵਾਈਂ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਹ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਵੀ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਆਤਮਾ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਵੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ (ਸ਼ਕਤੀ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਹ ਮਨ ਸੀਉ ਭਾਵ ਕਲਿਆਣ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੰਦ-ਸਰੂਪ ਹਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚਲੀ ਏਕਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਖੋਜ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾ ਕੇ ਮਨ ਉਨਮਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਮੂਲ਼ ਪਛਾਨਣ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਆਰੋਗ ਸਰੀਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇਵਤੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ।

੩. ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ

ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦ, ਸ਼ਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ ਅਤੇ ਗੰਧ ਨਾਲ ਮਨ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅੰਹਕਾਰ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ

ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸੇ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਪਾਣੀ ਵਰਗਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਉਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਿੰਦਾ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵੇਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਰੰਗ (ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਚੁਸਤੀਆਂ ਚਲਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਨਿਯਮੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁਝਾਉ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਇਹ ਉੱਚੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਉਹ ਸਵੈ ਅਭਿਮਾਨੀ, ਨਿਜ-ਕੇਂਦਰਿਤ, ਸੁਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅੜੀਅਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਈਰਖਾ, ਅਹੰਕਾਰ, ਨਿੰਦਿਆ ਅਤੇ ਮਨਹਠ ਵਰਗੇ ਅਵਗੁਣ ਮਨਮੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵੇਮੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮੱਤ ਚੰਚਲ ਤੇ ਸੁਰਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੱਤ ਉਲਟੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰਤੀ ਕਾਰਣ ਮਨਮੁਖ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੁੱਢਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਕਦੇ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਕਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਸਦਾ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਾਰਗ ਧਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਆ (ਸ਼ਕਤੀ) ਦਾ ਮਾਰਗ 'ਦੂਜਾ ਭਾਉ' ਹੈ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਸਤਾਂ ਵਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਦੀ ਧਾਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਧੰਧੇ ਧਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਪਰਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਲਿਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਲਿਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲਿਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਵਿਰਤੀ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੪. ਮੈਲ਼ਾ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਮਨ

ਮਨ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ ਕਾਲਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਪੂਜ ਕੇ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਣਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ, ਵੇਦ ਮੰਤ੍ਰ, ਯੱਗ, ਦਾਨ, ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ, ਜੰਗਲ ਵਾਸ, ਆਦਿ ਸਹਾਈ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮੈਲ਼ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪੱਠੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਹੀ ਉੱਤਰਦੀ ਹੈ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸੁਣਨੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਇਸ ਨੂੰ ਰਸ (ਆਨੰਦ) ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਮਨ ਨਿੰਦਾ, ਚੁਗਲੀ, ਬੁਰਾ ਸੋਚਣਾ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੱਟ ਕੇ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ, ਦਾਜ ਨਾ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ

ਬਰਾਬਰਤਾ ਵਰਗੇ ਸ਼ੁਭ ਖਿਆਲ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ, ਦਇਆ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਨਾ, ਉੱਦਮੀ ਹੋਣਾ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਉਚ ਨੀਚ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਅੱਗੇ ਡਟ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਮਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਮੈਲੇ ਤੇ ਨਿਗੁਰੇ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰਮ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਪਾਲ਼ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ, ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਚੋਰੀ, ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਾਠ, ਪੂਜਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨਾ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਈ ਧਰਮੀ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੱਟਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸ਼ੁੱਭ ਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਵੀ ਸੰਸੇ ਤੇ ਸਹਿਮ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਓਟ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਚਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਮਨ ਧੋਣ ਦੀ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਮਿਟਾ ਲੈਣਾ।

੫. ਮਨ ਮਾਰਨਾ

ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਲਾਮੀ ਚੋਂ ਕੱਢਣ ਲਈ ਤੇ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਉਜਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਕਰ ਕੇ ਮਾਰਨਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿੱਥੋਂ ਆਈ ਮਨ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਮਨ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਮਨ ਨਾ ਮੰਨੇ ਉਨੀ ਦੇਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਤਾੜਨਾ ਕਰ ਕੇ ਮਨਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤਕੜੀ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਮਨ ਮਾਰਨ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਰ ਕੇ ਮੁਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇ ਜੀਵਨ ਲੀਲਾ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਰੁਚੀਆਂ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨਾ

ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣੋਂ ਹਟ ਜਾਏ। ਇਹ ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਾਲੇ ਹਠ (ਧੂਣੀਆਂ ਧੁਖਾਉਣਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣੇ, ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲਣੀ, ਜੋਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੇਖ ਕਰਨੇ) ਨਾਲ ਵੀ ਵੱਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਮਨ ਹਠ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਕਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਹਠੀ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

੬. ਮਨ ਵੱਸ ਕਰਨਾ

ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ: ਨਰਵਿਰਤੀ ਮਾਰਗ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਇਕਾਂਤ ਵਾਸ ਲੈਣਾ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਤੇ ਭੇਖਾਂ ਨਾਲ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ, ਵਾਮ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਤੰਤ੍ਰ ਸ਼ਾਸ਼ਤ੍ਰ ਦੀ ਰੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਆਦਿ ਵਰਤਣੇ, ਮਨ ਹਠ ਤੇ ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ, ਆਦਿ। ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮਨ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਗਾਂ ਨਾਲ ਰਜਾ ਦੇਣਾ। ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨਾਲੋਂ ਮਧ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਭੋਗਦੇ ਹੋਏ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਿਜ ਯੋਗ, ਤੱਤ ਯੋਗ, ਭਗਤਿ ਯੋਗ ਅਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਹੁਤ ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਖਸ਼ੇ ਗਿਆਨ (ਮਤਿ) ਸਦਕਾ ਹੀ ਇਹ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ (ਨਿਜ ਘਰ) ਆ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਟੇਕ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੱਤ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਵੇਚ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸੇਵਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੭. ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ, ਗੁਰੂ ਕੌਣ ਹੈ? ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ

ਮਨ ਦੇ ਬੰਦ ਤਾਕ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਕੁੰਜੀ ਨਾਲ ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਰਾਹੀਂ ਨਾਮ ਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਗੁਰੂ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਨੋ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਬਿਨਾਂ ਜਪਿਆ ਨਾਮ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਆਪੂੰ ਜਪਿਆ ਨਾਮ ਪੂਰਾ ਫਲੀ ਭੂਤ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਨਹੀਂ ਮੁਕਾ ਸਕਦੇ।

ਬ੍ਰਹਮ ਆਪ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ/ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਉਪਾਇਆ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਹੋਇਆ। ਗੁਰੂਆਂ ਤੇ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੋਲ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਉਹੋ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ। ਇਹੋ ਸ਼ਬਦ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰੂ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਖਿਆ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਰਗਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੀਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁਣ ਪੰਥ ਵਿਚੋਂ ਚੁਣੇ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਕੋਲ਼ ਹੈ, ਜੋ ਦੀਖਿਆ ਗੁਰੂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਪੰਜਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਨਾਮ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਨੂੰ ਜਪਣ ਦੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਪਸ਼ਟ ਹਦਾਇਤ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਮ ਦਾ ਬੀਜ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਫਲੀਭੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਰੋਵਰ ਹੈ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੇੜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਂਤ, ਨਿਰਵੈਰ ਜਿਸ ਲਈ ਸ਼ਤਰੂ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਸਮਾਨ ਹਨ, ਖੋਟੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸੁਧਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾ, ਨਿੰਦਕ ਨੂੰ ਵੀ ਬਖਸ਼ਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਂਗ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤਿਲ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਤਮਾ ਨਹੀਂ। ਸੱਚਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿੱਖ ਦੀ ਮਾਤਾ ਵਾਂਗ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਐਨੇ ਗੁਣ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਲਈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਸ਼ਰਧਾ, ਪ੍ਰੇਮ, ਪ੍ਰੀਤ, ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤਾਂਘ, ਤੇ ਬਿਰਹਾ ਜੋ ਨਿਰਮਲ ਭਉ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ ਤਦ ਤਕ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਫਲਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਭਗਤੀ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਮ ਭਾਵੇਂ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਜੁਗਤਿ ਨਾਲ ਜਪਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜਪਦੇ ਜਪਦੇ ਸਿਮਰਨ ਬਣ ਜਾਏ ਉਦੋਂ ਸਕਾਰਥਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਠੀ ਯਾਦ ਨਾਲ ਹਿਰਦਾ ਸ਼ਰਸ਼ਾਰ ਹੋਵੇ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਮਾਧਿਅਮ ਤੇ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬੋਲ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜੀ ਧੁਨ ਨੂੰ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਧੁਨ

ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਹੋਰ ਕੋਈ ਜੁਗਤੀ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ। ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੂਰਤਿ ਤੇ ਚਰਨ ਹਨ। ਸਥੂਲ ਮੂਰਤਿ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਜਾ ਸਕੀਦਾ!

੮. ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਕੇ, ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੋ ਬਲ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਮਨ ਦਾ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਅਭਾਸ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਜਾਂ ਸੋਗ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਚਿੰਤਾ ਗ੍ਰੱਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਤੇ ਸੋਗ ਹੋਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਮੁੜ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋਗ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਮਤਿ ਸੇਧਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ, ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਬਣ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਇੱਕਸੁਰ ਹੋਣਾ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣਾ, ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ, ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ, ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ, ਕੁਬੋਲਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਉਣਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ, ਸਤਿਗੁਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ, ਆਦਿ ਸਫਲ ਤਰੀਕੇ ਹਨ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਨ: ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਭਾਵ ਚੰਗਿਆਈ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਸਾਕਾਰਤਮਿਕ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਵੈ-ਅਭਿਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ, ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਰੌਚਿਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਭਾਵ ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਨਵੀਨਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ, ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਸ਼ੁਦਾਈ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਤਾਂ ਕਿ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਤੋਂ ਛੁਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

੯. ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਿਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ੳ. ਮਨ ਦੇ ਭੇਦ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ

ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਭੌਤਿਕੀ ਢਾਂਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੇ ਬਦਲਾਵਾਂ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਮੰਨਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਹਿਲਜੁਲ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਢਾਂਚੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵੀ

ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਆਤਮਾ ਦੇ ਲਿੰਗ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੱਖ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋ ਹੈਮੀਸਫੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਕੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਗ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੇ ਕਾਰਜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸੈਰੇਬਰਮ ਦਾ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਏਰੀਆ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਤੇ ਸੂਖਮ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਤੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਿਕ ਤਬਦੀਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸਾਰੀ ਚੇਤਨਤਾ (Consciousness) ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਫ਼ੁਰਨੇ, ਅਹਿਸਾਸ, ਅਨੁਭਵ, ਮਨੋ ਭਾਵ ਤੇ ਕਲਪਨਾ, ਆਦਿ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਮਨ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, 'ਮੇਰਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ'।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਹਨ: ਸੁਚੇਤ **(conscious mind)**, ਅਵਚੇਤ ਜਾਂ ਉਪਚੇਤ **(subconscious mind)** ਅਤੇ ਅਚੇਤ **(unconscious mind)**। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੋਚ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ੧੦%, ਅਵਚੇਤ ਮਨ ੫੦-੬੦% ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ੩੦-੪੦% ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹਨ। ਤਿੰਨਾਂ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਕੀਅ ਬੋਰਡ ਅਤੇ ਮੌਨੀਟਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਕੜੇ ਦਰਜ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵੀ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਮਨ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸੁਚੇਤ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਉੱਠ ਕੇ ਬਹਿਣਾ, ਆਦਿ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਣਹੋਂਦੇ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮਨੋਭਾਵ, ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਵਿੱਚੋਂ ਡਰ ਵਾਲੇ ਚੇਤਿਆਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਕਦੀ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਕਿਆਸ ਕਰ ਲੈਣਾ ਨਵੀਆਂ ਪੈੜਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਲੋਕ ਇਸ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਲਿਆ ਕੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖ ਕੇ

ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲੱਭ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਰੈਮ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅੰਕੜੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਲੀਆ ਯਾਦਾਂ, ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਆਦਤਾਂ, ਅਕੀਦੇ, ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੋਣ। ਜੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਲੁਕੇ ਛਿਪੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਅਹਿਸਾਸਾਂ, ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪੜਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਅਚੇਤ ਮਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ, ਫਲੈਸ਼ ਡਰਾਈਵ ਜਾਂ ਸੀ ਡੀ ਰੌਮ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਡਾਟਾ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਰੈਮ ਵਰਤਕੇ ਮੌਨੀਟਰ ਤੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਇੱਕ ਭੋਰੇ (ਸੈਲਰ) ਵਾਂਗ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਿਰਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤ ਜਾਂ ਦੱਬੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕੋਈ ਅਣਸੁਖਾਵੀਂ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਵੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹੋਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਹਿਪਨੌਸਿਸ ਵਰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ, ਅਵਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕਠੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖ ਲਈਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਡਰ ਦਾ ਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਇਹ ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਡਰ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਕਰ ਕੇ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹਿੱਸੇ ਅਸੀਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ; ਕਾਰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਲਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜੁਗਤੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਕੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਮਨ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ!

ਅ. ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਬਣਨਾ ਤੇ ਹਟਾਉਣਾ

ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉੱਪਰਲੀ ਸਤਹ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੁਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੁਲਾਉਣੀਆਂ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੀਆਂ ਕੁ ਪੱਕੀਆਂ ਹਨ। ਘੱਟ ਪੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜਲਦੀ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੰਮਾਂ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਦਤ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਪ੍ਰਤੀ ਕੋਈ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਲ ਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਤੇ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਆਦਤ ਲਈ ਅਚੇਤ ਯੋਗਤਾ (unconscious competence) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਤਰਦੱਦ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਅਚੇਤਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੇ ਦਿਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਆਦਤ ਨਾਲ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮਜ਼ਾ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਲੈਣ ਤੇ ਦਿਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਮਾੜੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬਹਾਨੇ ਨਾਲ ਟਾਲ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਮਜ਼ੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਭਾਵੇਂ ਸੱਟਾਂ ਲੁਆ ਲਏ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਏਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋੜਨ ਲਈ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਤਦ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਛਾਪ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਪੱਕੀ ਨਾ ਪੈ ਜਾਏ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨਵੀਂ ਗੱਲ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਤੇ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ੨੧ ਦਿਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਕ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਮੁਸ਼ਕਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਫਿਰ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਆਦਤ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਣਦੀ ਹੈ; ਛੋਟੇ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਏਨੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ

ਸਿਧਾਂਤ ਜਦ ਉਲਟੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਦਤ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕਈ ਸਾਧਨ ਕਾਰਗਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- ਸਵੈ-ਸੁਝਾਉ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ: ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੁਝਾਉ ਦੇਣਾ ਹੈ।
- ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ: ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਮੰਨੇ ਬਿਨਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਿਆ ਨਿਭਦਾ ਨਹੀਂ।
- ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ: ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ੨੧ ਦਿਨ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣਾ।
- ਚੰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ: ਆਦਤ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਮਜ਼ੇ ਦਾ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਜੋੜਨਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਦੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ, ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਆਦਤ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ, ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ।
- ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਮਿਥਣੇ: ਯਤਨ ਉਨਾ ਚਿਰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਿਥਿਆ ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਮਿਲ ਜਾਏ।
- ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਿਰੋਧ ਘਟਾਉਣਾ: ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਂ ਉਲਟੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਧੂ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੇ।
- ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉਣਾ: ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਕਿਤੇ ਬਹਾਨਾ ਨਾ ਬਣਾ ਸਕੇ।
- ਨਿਰੰਤਰ (ਲਗਾਤਾਰ) ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ: ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਿਚਾਲੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਤਿਆਰ

ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਦੱਸਣੇ ਹਨ।

- ਅੱਛੀ ਆਦਤ ਦਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ: ਜਦ ਅੱਛੀ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ੲ. ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਅਵਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਸੀਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਹਰ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਮਨ ਦਾ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਧਰਤੀ, ਸੂਰਜ, ਤਾਰੇ, ਆਦਿ ਭੌਂ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਹਰ ਇੱਛਾ ਪੂਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਹਿ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਣਹੋਂਦੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੂਰਅੰਦੇਸ਼ੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬੁੱਝਣ (intuition, clairvoyance, clair-audience), ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਕਾਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਦੂਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਤੇ ਭੂਤ ਭਵਿਖ ਕਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੰਦ ਲਿਫਾਫੇ ਵਿੱਚ ਪਈ ਚਿੱਠੀ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਡਿਸਕ ਤੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਤੇ, ਪਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਪੋਤਰਾ ਜਦ ਡੇਢ ਦੋ ਸਾਲ ਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਸੰਗੀਤ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਡਿਸਕਾਂ ਮੰਗਵਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਕੋਲ ਚੰਗੇ ਚੰਗੇ ਰਾਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ੧੦੦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੀ ਵੀ ਡੀ ਤੇ ਸੀ ਡੀਜ਼ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਸਕਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਦਾ ਖੇਡਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੁਣ ਕੇ ਦੱਸ ਦੇਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਫਲਾਣੇ ਰਾਗੀ ਦਾ ਫਲਾਣਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੱਸ ਕੇ ਡਿਸਕ ਲੱਭਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀਆਂ ਡਿਸਕਾਂ ਨੂੰ ਢੇਰੀ ਕਰ ਕੇ ਇਕੱਲੀ ਇਕੱਲੀ ਨੂੰ ਵੇਖਦਾ ਤੇ ਠੀਕ ਡਿਸਕ ਲੱਭ ਕੇ ਦੇ ਦੇਂਦਾ। ਉਹ ਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸਕਦਾ ਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ ਡਿਸਕਾਂ ਤੇ ਰਾਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਫਿਰ ਉਹ ਰਾਗੀ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਸੀ? ਓਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਸਮਿਸ ਕਾਰਡਾਂ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਤੇ ਹਰ ਕਾਰਡ ਦੇ ਭੇਜਣ

ਵਾਲ਼ੇ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਸ ਦੇਂਦਾ। ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸੀ ਡੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਰਾਗੀ ਨਾਲ ਤੇ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਭੇਜਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਸੇ ਸਿਮ੍ਰਤੀ ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਿਆਉਂਦਾ ਸੀ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਮਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉ (suggestion) ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ (auto-suggestion) ਨਾਲ ਜਾਗਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਇਨਬਿਨ ਯਕੀਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਕਿਸੇ ਝੂਠੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਸੱਚ ਮੰਨ ਲਏ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿ ਹੀ ਮੰਨੇਗਾ। ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਸੁਝਾਉ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਜਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਬਦਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਸੁਝਾਵ ਜਾਂ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਵ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਭਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕੋ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਕਈ ਮੰਨਣਗੇ ਤੇ ਕਈ ਨਕਾਰ ਦੇਣਗੇ। ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਭਾਵ, ਨਿਸ਼ਚੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੀ ਬਾਹਰਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਸੁਝਾਅ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਐਮ ਐਸ ਸੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਚੰਗੀ ਡੀਲ ਡੋਲ ਵਾਲ਼ਾ ਜਵਾਨ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਚੋਂ ਇੱਕ ਜਣਾ ਉਸ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ ਕਹਿੰਦਾ, 'ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਭਾਰਾ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ'। ਏਨੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਚਾਦਰ ਲੈ ਕੇ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ। ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਕਹਿੰਦਾ 'ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ'। ਉਸ ਦਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਝੱਟ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਸ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।

ਸੁਝਾਉ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚਾ (ਯਕੀਨ) ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਬਰ ਦਿੱਲੀ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਮੁਗਲ ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਸੀ। ਉਸ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹਮਾਯੂੰ ਬਹੁਤ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਸਾਰੇ ਇਲਾਜ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪਰ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਬਰ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰ ਕੱਢੇ ਤੇ ਅੱਲਾਹ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ ਜਾਏ ਤੇ ਪੁੱਤਰ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚ ਜਾਏ। ਏਦਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਬਾਬਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਮਰ ਗਿਆ, ਪਰ ਹਮਾਯੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ

ਗਿਆ। ਬਾਬਰ ਦੀ ਮੂੰਹੋਂ ਤੇ ਮਨੋ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ, ਉਸ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਤੇ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ, ਆਦਿ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਹਮਾਯੂੰ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸੀਏ ਦਾ ਮਨ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ) ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਮਨ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬਾਬਰ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਮਰਨਾ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਹਮਾਯੂੰ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਕਬੂਲ ਕਰ ਲਿਆ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀਆਂ ਜੇਲ੍ਹ ਚਿੱਠੀਆਂ ਵਿੱਚ ੨੦ ਕੁ ਸਾਲ ਦੇ ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਦੀ ਇੱਕ ਵਾਰਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਹਜ਼ਾਰੀਬਾਗ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ੧੯੨੦ ਵਿੱਚ ਘਟੀ। ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਦੀ ਸੱਜੀ ਚੀਚੀ ਦਾ ਪੋਟਾ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਹ ਪੀੜ ਨਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਉਸ ਨੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਪੋਟੇ ਨੂੰ ਚੀਚੀ ਤੇ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੱਟੇ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ, ਤੇ ਖੂਨ ਵੀ ਬਹੁਤ ਵਹਿ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਬਾਂਹ ਪੱਸ ਪੈਣ ਨਾਲ ਸੁੱਜ ਕੇ ਭੜੋਲਾ ਹੋ ਗਈ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦੇ ਬੋਰਡ ਨੇ ਬਾਂਹ ਕੱਟਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਬਾਂਹ ਕੱਟਣ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਦ ਵੀ ਆ ਗਏ, "ਵੈਦਾ ਸੰਦਾ ਸੰਗੁ ਇਕਠਾ ਹੋਇਆ॥ (ਫੁਨਹੇ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੬੩)"। ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਪੰਜ ਪੰਜ ਜਪੁ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਤੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਪ ਬਾਂਹ ਨਾ ਕੱਟੇ ਜਾਣ ਦਾ ਅਰਦਾਸਾ ਕੀਤਾ। ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਲੋਰੋਫਾਰਮ ਸੁੰਘਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਨਾਂਹ ਕਰ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਸੀਂ ਬਾਂਹ ਕੱਟ ਲਉ ਮੈ ਚੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ"। ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਰੁਕ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਆਈ, 'ਬਾਂਹ ਨਾ ਕੱਟ, ਨਸਤਰ ਨਾਲ ਪੱਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਵੇਖ'। ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਕੀਤਾ। ਬਾਂਹ ਦੀ ਸੋਜ ਉਤਰ ਗਈ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਅਣਹੋਣੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋਈ? ਸੱਜਣ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਟੇਕ ਨਾਲ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਪੱਕਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੋਈ ਪੀੜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਸਤਰ ਚੱਲਣ ਤੇ ਕੋਈ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਜੇ ਉਹਦੀ ਬਾਂਹ ਵੀ ਕੱਟ ਦੇਂਦੇ ਉਸ ਨੇ ਪੀੜ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨੀ। ਦੂਜੇ ਬੰਨੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਪਾਠ ਤੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਨੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਨ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਅਣਹੋਣਾਂ ਕਾਰਜ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ।

ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ ਨਾਲ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਜ਼ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੀਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧ ਜਾਏਗੀ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ

ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਸਵੈ ਸੁਝਾਅ ਜਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸ. ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ

ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਭ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਤੇ ਆਮ ਇਨਸਾਨ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਅਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਮਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਪੰਜਾਂ ਮਹਾਂਬਲੀਆਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਸ, ਰੂਪ, ਗੰਧ, ਸਪਰਸ਼ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਰਾਜ਼ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਅਵੇਸਲੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰਾਜ਼ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ, ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ, ਸਿਹਤ, ਅਮੀਰੀ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਅਨੰਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਪਤ ਖਜ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਖੋਹਲ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਟੁੱਟੇ, ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਭਟਕਦੇ ਦਿਲ ਜਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦਾ ਕਰਾਮਾਤੀ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਪਦਾਰਥਿਕ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਖਜ਼ਾਨੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਵੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਇੰਸ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਨਿਯਮ ਵੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਬੱਲਬ ਜਗਾ ਲਈਏ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾ ਲਈਏ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਸੌਣ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਟਣ ਤੇ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਭਾਰੂ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਕੋਲ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਨਾਲ ਜਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਿਯਮ ਹੈ; ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ। ਨਿਸ਼ਚੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਜੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ 'ਜੋ ਮਾਗਹਿ ਠਾਕੁਰ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਸੋਈ ਸੋਈ ਦੇਵੈ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੮੧)' ਸੱਚ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ

ਖਿਆਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚੇ ਵਾਲਾ ਖਿਆਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਣਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ, ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ, ਧਾਗੇ, ਤਵੀਤਾਂ, ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਡਰ, ਸਹਿਮ, ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਤੇ ਬੇਪਰਤੀਤੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਰ, ਸਹਿਮ ਤੇ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਸਾਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸਾਡੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਸੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਅਸੂਲ ਹਨ ਜੋ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹਨ ਤੇ ਨਿਯਮਬਧ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਰਮ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਨਿਯਮ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਫਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਿਯਮ ਜਾਣ ਲਈਏ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਬਾਗ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਦਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਦਾਚਾਰ, ਨੈਤਿਕਤਾ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਆਦਿ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਾ ਸ਼ਕਤੀ, ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ, ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਾਹਸ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੇਵਕ ਨੇ ਚਟਾਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਚਟਾਨ ਤੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ? ਬੁੱਧ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਲੋਹਾ ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੋਹਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਇਆ? ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ ਨਹੀਂ, ਅੱਗ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 'ਤਾਂ ਫਿਰ' ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ' 'ਕਿ ਕੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ?' ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੋ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਇਆ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹਵਾ ਫਿਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਿਊ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ 'ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕਲਪ, ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।'

ਦੂਜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਤਿੰਨਾਂ ਮਨਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਤੇ ਤਾਲ ਮੇਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣਾ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਰਾਬਤਾ ਕਾਇਮ ਕਰੋ ਤੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਿਰਫ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਵਾਲੇ ਖਿਆਲਾਂ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਆਦਤਨ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵੰਤ ਵਿਚਾਰ, ਸੱਚ, ਪਿਆਰ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਇਨਸਾਫ ਦੇ ਸੁਨੇਹੇ ਨਾਲ ਸ਼ਰਸ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਆਸ਼ਾਵੰਤ ਖਿਆਲ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰੇਗਾ।

ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਰੋਗ (ਹੀਲਿੰਗ) ਕਰਨ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਨਰੋਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ; ਪੌਦੇ ਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੈ। ਪਰ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸਰਬਵਿਆਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਫੇਥ (ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਾ) ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਭਰਨਾ: ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਭਰਪੂਰ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਉ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, "ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ, ਮੇਰਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਨ"। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਤੁਰੰਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਨਰੋਏਪਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ (imagination) ਕਰਨਾ: ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਕੇ ਨਰੋਏਪਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉੱਡਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹਾਂ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਮਰੀਜ਼ ਖਿਆਲ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਸੋਚੇਗਾ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਾਰਮਲ ਬੰਦੇ ਵਾਂਗ ਐਕਟ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਆਪਣੀ ਨਰੋਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਏਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ

ਮਨ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਉ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਅਧਰੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਨਾੜੀਆਂ (nerves) ਨੂੰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਠੀਕ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

- ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਟਾਉਣੀਆਂ: ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੁੱਝ ਮਾਨਸਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ (ਮੈਂਟਲ ਬਲਾਕ) ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਸਨੇਹੇ ਅੰਗਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਚੋਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਟਾਉਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਊਰਜਾ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ ਨਾਲ ਉਜਾਗਰ ਕਰ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਾਰਜ ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਰੋਆ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਭਾਰ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਹੀਲਰ ਅਤੇ ਸਾਈਕੋਲੋਜਿਸਟ, ਡਾਕਟਰ, ਆਦਿ ਇਹੋ ਹੀ ਵਿਧੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ (ਮੈਂਟਲ ਬਲਾਕ) ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂਟਲ ਹੀਲਿੰਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਨੂੰ ਨੇਚਰ ਹੀਲਿੰਗ ਅਤੇ ਫੇਥ ਹੀਲਿੰਗ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੈ ਇਹ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਅਧਾਰ ਇਸ ਸਚਾਈ ਤੇ ਹੈ ਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਲਿਆਕਤ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਹੈ। ਬਾਈਬਲ ਦੇ ਹੀਲਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਰੋਆ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਡੀਕਲ ਡਾਕਟਰ ਵੀ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ੪੦ ਤੋਂ ੫੦% ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਪਲੇਸੀਬੋ ਈਫੈਕਟ (Placebo effect) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਵਾਈ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਿਰਫ ਮਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਦਵਾਈ ਖਾ ਲਈ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਹੀ ਆਰੋਗਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਫੇਥ ਹੀਲਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਖੰਡ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਡਾਂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭੂਤਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪੈਰ ਛੁਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਮੋਮ ਬੱਤੀਆਂ ਜਗਾ ਕੇ ਕਈ ਖੇਖਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਵੀਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਰ ਤੇ ਹੱਥ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀਲਿੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਨਸਿਕ ਹੀਲਿੰਗ ਵਿੱਚ ਰੋਗੀ ਦਾ ਅਧੀਨਗੀ ਵਾਲਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਦੋਵਾਂ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆ ਕੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਾਗਰਿਤ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਅਰਧ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਵਿਰੋਧ ਖਤਮ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੇ ਆਰੋਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣੀ ਜਾਣ ਲਈ ਵੀ ਸ਼ਰਤਾਂ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਮਾਨਸਿਕ ਕਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਖਿਆਲ ਧੋਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਆਰੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਅਰਦਾਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਰੋਗ ਹੋਣ ਜਾਂ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

੧. ਨਿਸ਼ਚਾ: ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੀ ਤਾਕਤ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮੰਗ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਜੋ ਕੁੱਝ ਵੀ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਮੰਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਯਕੀਨਨ ਹੀ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

੨. ਮੰਗ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ: ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਵਿੱਚ ਮੰਗੀ ਮੰਗ ਕਿਸੇ ਦਾ ਜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਐਸੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

੩. ਮੰਗ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨੀ: ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

੪. ਸਪਸ਼ਟ ਕਲਪਨਾ: ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਮੰਗ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਨੂੰ ਕਾਲਪਨਿਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਜੋ ਸੱਚ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ।

੫. ਅਰਧ ਨੀਂਦ ਅਵਸਥਾ: ਮਨ ਚੋਂ ਸਾਰੇ ਵਿਰੋਧੀਭਾਵ ਖਤਮ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਸੁਸਤਾਈ ਤੇ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ। ਉਂਘਲਾਉਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਜਾਗਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਾਲਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੜਿਕਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਰੋਧੀ ਖਿਆਲ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਰਧ ਨੀਂਦਰ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਰਧ ਨੀਂਦ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭੋਲੇਪਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਰੋਗ (ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁੱਝ) ਠੀਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

੬. ਮੰਗ ਦਾ ਮੁਹਾਵਰਾ: ਆਪਣੀ ਮੰਗ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਕਰ ਕੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁੱਝ ਠੀਕ ਹੈ'। ਹਰ ਰਾਤ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਕਰ ਕੇ ਅਰਧ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ੫ ਤੋਂ ੧੦ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਕਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਭਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਦੀ ਆਸ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਚਿਤਵਦੇ ਹੋਏ ਆਮ ਵਾਂਗ ਸੌਂ ਜਾਉ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣੀ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਸਭ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ।

੭. ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ: ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੰਨ ਜਾਏ।

੮. ਧੰਨਵਾਦ ਤੇ ਦੈਵੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼: ਧੰਨਵਾਦ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਨ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿਆਪੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਨਿਯਮ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਨਾਲ ਭਰੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਮਿਹਰ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਖੁਸ਼ੀ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਬਿਰਦ ਪਾਲਣ ਅਤੇ ਸਦਾ ਬਖਸ਼ਿੰਦ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ। ਉਹਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭੰਡਾਰਾ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਏਗਾ। ਸਾਰੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਅਟਕਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣਗੇ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੋਏਗਾ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਅੰਦਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਖੁਸ਼ੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਪੈਦਾ ਹੋਏਗੀ।

੯. ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੱਥ: ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੱਥ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਪਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਾਹਰੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸੋ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਡੀ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੈ।

੧੦. ਆਸ਼ਾਵੰਦ ਰਹਿਣਾ: ਮਨ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਸ਼ਾਵੰਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਪੂਰੀ

ਹੋਵੇਗੀ। ਥੋੜਾ ਜਿੰਨਾ ਸ਼ੰਕਾ, ਦੁਬਿਧਾ ਜਾਂ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿਘਨ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਏਗੀ। ਕਈ ਮੰਗਾਂ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਾਹਲੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਆਸ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਰਤੀ ਭਰ ਵੀ ਬੇਭਰੋਸਗੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਣੀ।

੧੧. ਮਨ ਨਾਲ ਝਗੜਾ: ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣਾ ਸਾਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਆਸਾਧਾਰਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਹਾਲਤ ਹੈ, ਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਸੱਚ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬੇਮਾਇਨੇ ਝੂਠੇ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਇਕੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਸਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਪੁੱਠੇ ਤੇ ਗਲਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਨ। ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਨ ਬਦਲੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਆਏਗੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਤਾਂ ਕਦੀ ਬਿਮਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਮਨ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਮੰਗ ਦਾ ਬੀਜਿਆ ਬੀਜ ਛੇਤੀ ਫਲਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਮਨ ਸੁੱਖ ਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਚਾਹਤ ਦੇ ਮੁਹਾਵਰੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਮੰਗ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮੰਗ ਇਸ ਕਰਕੇ ਵੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੂਰ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਸਨੇਹੀ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਦੂਰ ਦੁਰੇਡੇ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਮਨ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਰਾ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਤਮਾ ਜ਼ਰੀਏ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਮਨ ਇੱਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਲਈ ਸਥਾਨ, ਦੇਸ਼ ਤੇ ਕਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਇਨਾ ਨਹੀਂ। ਇਕੋ ਮਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਗਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੋਭਾਵ ਤੇ ਸਾਰੇ ਅਨੁਭਵ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹ. ਅਰਦਾਸਾਂ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ?

ਇਹ ਆਮ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਪ ਹੀ ਰੋੜੇ ਅਟਕਾ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਆਪਣੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਰਦਾਸ ਪੂਰੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ। ਯਕੀਨ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੁਰੰਤ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਭੰਡਾਰੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਜੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਨੈਗੇਟਿਵ ਵਿਚਾਰ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰੱਖੋ ਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਪਕੜੀ ਰੱਖੋ। ਬਾਕੀ ਕੰਮ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਆਪੇ ਕਰ ਲਏਗਾ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਯਕੀਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਨਾਲ ਭਰੀ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੀ। ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਹੀ ਦਏਗਾ ਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਨਿਸ਼ਚੇ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਪੱਕੇ ਇਰਾਦੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੜੇ ਘਾਤਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਭ ਕੁਝ ਖਰਾਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੇਰਾ ਭੱਠਾ ਬੈਠ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।
- ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਕਿ ਕੀ ਕਰਾਂ?

ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਆਕੀ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਮਿਲਵਰਤਣ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਸਾਡਾ ਚਾਹਿਆ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਇਵੇਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟੈਕਸੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਫਿਰ ਤੀਜੇ ਪਾਸੇ ਲੈ ਗਏ। ਕਈ ਰਾਹ ਦੱਸ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਆਖੇ ਲੱਗ ਕੇ ਉਹ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚੇਗਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪੱਕਾ ਤੇ ਸਪਸ਼ਟ ਖਿਆਲ ਹੋਣਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੇਗਾ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਧੱਕਾ, ਹਠ ਜਾਂ ਵਿੱਲ ਪਾਵਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਰਤ ਵਰਤ ਕੇ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਉਲਟਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਭੋਲੇਭਾਵ ਕੀਤੀ ਕਲਪਨਾ (Imagination) ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਚਲਾਕੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਉਲਟ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਬਚਕਾਨਾ ਭੋਲਾਪਨ, ਸਾਧਾਰਨਤਾ ਤੇ ਸਰਲਤਾ ਕਾਰਨਾਮੇ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਬਿਮਾਰੀ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਆਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਰੋਗ ਹੋ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਲੇ ਲਾਲ ਫੀਤਾ ਵੱਢ ਛੱਡੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਗੁੰਝਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਉ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏਗਾ। ਜਿੰਨਾ ਸਾਧਾਰਨ ਤੇ ਸਰਲ ਰਹਾਂਗੇ ਉਨਾ ਹੀ ਮਨ ਆਜ਼ਾਦ ਤੇ ਕਾਮਯਾਬ ਰਹੇਗਾ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਢਲੇ ਨੁਕਤੇ ਹਨ: ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ, ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ, ਦੁੱਖ ਜਾਂ ਚਾਹਤ ਨੂੰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਸ ਕੋਲ ਇਸਦਾ ਹੱਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਹੋਣਾ ਕਿ ਇਹ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਫਿਰ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਨਾ ਸੋਚੋ, ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ। ਚਿੱਠੀ ਪਾ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੀਦੀ ਹੈ।

ਬੇਪਰਤੀਤੀ, ਸ਼ੱਕ ਤੇ ਹਿਚਕਚਾਹਟ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੇ। ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਸਫਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਲਿਆਉ ਕਿ 'ਜੇ ਕਿਤੇ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂ? ਜਾਂ ਮੈਂ ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਏਗਾ'। ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦੇ ਕੇ ਨਿਸਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਊਰਜਾ (kinetic energy) ਦਾ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਉਲਟੇ ਨਤੀਜੇ ਕਿਉਂ? ਜਦ ਸਾਡੀ ਚਿਤਵਤ ਕਲਪਨਾ (visualization) ਤੇ ਖਾਹਸ਼ (ਮੰਗ) ਇੱਕ ਸੁਰ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਲਪਨਾ ਮੰਗ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਤੀਜਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ। ਜੇ ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਮੰਗ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਉਲਟਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਵਿੱਲ ਪਾਵਰ ਵਰਤੀਏ ਤਾਂ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਪੱਲੜਾ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਲਈਏ। ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਸਫਲ ਹੋਣ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੇਪਰ ਚੰਗਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਡਰ ਨਾਲ ਮਨ ਚੋਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਉੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਆ ਕੇ ਜਦ ਮਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਹੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਫਿਰ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ

ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਉਨਾ ਹੀ ਇਹ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਇਆ। ਮਨ ਨੇ ਸਾਡੀ ਚਾਹਤ ਤੋਂ ਉਲਟ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਇਹ ਢਿੱਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਯਾਦ ਆ ਗਿਆ। ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੇ ਉਲਟ ਨਿਕਲਿਆ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਲਉ। ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਇੱਕ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਬੀਮ ਪਈ ਹੈ। ਉਸ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਤੁਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਹੋ ਬੀਮ ੨੦ ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਕਰਕੇ ਦੋ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਟੰਗ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਤੇ ਤੁਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚੋਗੇ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੈਂ ਡਿਗ ਨਾ ਜਾਵਾਂ? ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰੋਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਡਿਗਾਂਗਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਡਿਗਣ ਦਾ ਡਰ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗ ਜਾਓਗੇ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ੋਰ ਤੁਸੀਂ ਡਰ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਲਾਉਗੇ ਉਨਾ ਹੀ ਉਹ ਹੋਰ ਉਭਰੇਗਾ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਕਰ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਕੇ ਡੇਗ ਦਏਗਾ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵੱਲ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਵਿੱਲ ਪਾਵਰ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਮੈਂ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
- ਮੈਂ ਇੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਫੇਲ੍ਹ ਕਿਉਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ?
- ਮੈਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਵਿੱਲ ਪਾਵਰ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਵਿੱਲ ਪਾਵਰ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ।
- ਮੈਂ ਅਰਦਾਸ ਹੋਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਰਾਂਗਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਕਾਰਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ।

ਸੋ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਪਛਾਣੋ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਮਜ਼ਬੂਰ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਦੀ ਵੀ ਵਿੱਲ ਪਾਵਰ ਵਰਤ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਮਨਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪਰ ਪੂਰੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਮਨਾਉ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲ਼ਾ ਤਰੀਕਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (effortless is better)। ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਮੰਗ ਦੇ ਵਿਰੋਧ ਨੂੰ ਹਟਾਉ। ਇਹ ਅਰਧ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।



ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ

੧.
ਮਨ ਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ

ਮਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕਈ ਸਵਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਵਿਭਿੰਨ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਾਂਗੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ ਖੋਜਣਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਤੇ ਬਹਿਰੂਨੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤੇ ਅਸਚਰਜ ਜਨਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਏਗੀ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੋਰ ਦੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਖੋਜ ਹੈ ਜੋ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰਾ ਸਕੇ? ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਅੰਦਰ ਦੀ ਖੋਜ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਮਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਵਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੰਦਰ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਤਿ ਵਿਚ ਪਏ ਰਤਨ, ਜਵਾਹਰ ਅਤੇ ਮਾਣਿਕ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲੀ ਮੋਨੀ (ਸਾਧੂ) ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ (ਮੇਰ ਤੇਰ) ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰੋ। ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਧਰਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਨੌਂ ਖ਼ਜਾਨਿਆਂ ਤੁਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਜਗਤ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਮੋਹ ਦੇ ਮੂਲ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਮਤਾ (ਅਪਣੱਤ) ਚੰਬੇੜ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿਚ ਪਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਮਤਾ (ਮਾਇਆ) ਦੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪਏ ਮਨ ਨੂੰ ਪਿੰਡ ਪਰਾਣ (ਜਨਮ ਮਰਨ) ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦੇ ਸੁਚੱਜੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ (ਰਜ਼ਾ) ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਦੀਵੀ ਸੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜੀਵ ਦਾ ਮਨ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਤੋਂ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨ ਦਾ ਅਸਲ

ਸੁਭਾਅ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ (ਬੈਰਾਗੀ) ਹੈ ਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਰਕਤ ਅਤੇ ਨਿਰਮੋਹ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੀਜੇ ਜਾਮੇ ਵਿਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਸੋ ਮੁਨਿ ਜਿ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰੇ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੇ॥1॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ ਮਨੁ ਖੋਜਤ ਨਾਮੁ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈ॥1॥ਰਹਾਉ॥ ਮੂਲੁ ਮੋਹੁ ਕਰਿ ਕਰਤੈ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ॥ ਮਮਤਾ ਲਾਇ ਭਰਮਿ ਭੋੁਲਾਇਆ॥2॥ ਇਸੁ ਮਨ ਤੇ ਸਭ ਪਿੰਡ ਪਰਾਣਾ॥ ਮਨ ਕੈ ਵੀਚਾਰਿ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝਿ ਸਮਾਣਾ॥3॥ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਗੁਰੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੈ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਜਾਗੈ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਰੈ॥4॥ ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਸਦਾ ਬੈਰਾਗੀ॥ ਸਭ ਮਹਿ ਵਸੈ ਅਤੀਤੁ ਅਨਰਾਗੀ॥5॥ ਕਹਤ ਨਾਨਕੁ ਜੋ ਜਾਣੈ ਭੇਉ॥ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ॥6॥5॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ 3॥ ਅੰਗ 1128)"

ਏਸੇ ਭਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਮਨ ਦਾ ਭੇਦ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪੁੱਤਰ ਸਨਕ ਆਦਿਕ (ਸਨਕ, ਸਨੰਦਨ, ਸਨਾਤਨ, ਸਨਤ ਕੁਮਾਰ), ਨਾਰਦ ਮੁਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੇਸ਼ ਨਾਗ (ਸੇਖਾ) ਵਰਗੇ ਵੱਡੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ; ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵੇਖਿਆ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਟਿਕਾ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜਦ ਸਰੀਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ?

"ਸਨਕਾਦਿਕ ਨਾਰਦ ਮੁਨਿ ਸੇਖਾ॥ ਤਿਨ ਭੀ ਤਨ ਮਹਿ ਮਨੁ ਨਹੀ ਪੇਖਾ॥3॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ ਤਨ ਛੂਟੇ ਮਨੁ ਕਹਾ ਸਮਾਈ॥4॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਅਸਟਪਦੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ 330)"।

ਇਹ ਸਵਾਲ ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਉਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਅੱਗੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੈਦੇਵ, ਨਾਮਾ, ਆਦਿ ਭਗਤਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਰੇਮ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇਸ ਮਨ ਦੇ ਕਹਾਂ ਸਮਾਈ ਵਾਲੇ ਸਵਾਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਭਰਮ (ਸੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ) ਟੁੱਟ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਭਾਵ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ (ਭਾਵ ਆਤਮਾ) ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਣ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ।

"ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੈਦੇਉ ਨਾਮਾਂ॥ ਭਗਤਿ ਕੈ ਪ੍ਰੇਮਿ ਇਨ ਹੀ ਹੈ ਜਾਨਾਂ॥5॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਨਹੀ ਆਵਨ ਜਾਨਾ॥ ਜਿਸ ਕਾ ਭਰਮੁ ਗਇਆ ਤਿਨਿ ਸਾਚੁ ਪਛਾਨਾ॥6॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਅਸਟਪਦੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ

330)"॥

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਸੰਗ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਅਰਥ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਮਨ ਕੋਈ ਐਸੀ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵੇਖ ਜਾਂ ਟੋਹ ਸਕੀਏ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਾਂਗ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ; ਮਨ ਅਤਿ ਸੂਖ਼ਮ ਹੈ!

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਨੋਮਯ ਕੋਸ਼ ਵਿਚ ਮਨ ਦਾ ਰਾਜ ਹੈ! ਪਰ ਇਸਦਾ ਮਾਲਕ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਵੱਖਰਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ। ਮਨ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੰਤਹਕਰਣ, ਹਿਰਦਾ, ਦਿਲ, ਆਦਿ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਤਾਕਤਾਂ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ, ਸਮਝ, ਬੂਝ, ਵਿਚਾਰ, ਕਾਮਨਾ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਏਦਾਂ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਮਨ ਉਹ ਸੂਖ਼ਮ ਇੰਦਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮਝਣਾ, ਵਿਚਾਰਨਾ, ਆਦਰ ਕਰਨਾ, ਅਭਿਮਾਨ ਕਰਨਾ, ਇੱਛਾ ਕਰਨਾ, ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ, ਉੱਠ ਮਨਾ!, ਮਨਾ! ਤੂੰ ਕੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ, ਆਦਿ। ਮਨ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅੱਛੇ ਬੁਰੇ ਵਿਚਾਰ (ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰ ਬੁੱਧੀ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੀ ਠੀਕ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਅਸ਼ੁੱਧ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੁੱਧੀ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਨਿਰਨਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਵਿਪਰੀਤ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਪਕੜ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸੂਖ਼ਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਸ਼ੁੱਧ (ਵਿਕਾਰੀ) ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਿਰਨੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਟਲਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਮਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਜਾਂ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਬੁੱਧੀ ਵਲੋਂ ਭੇਜੇ ਠੀਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਰਮ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ, ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਤੇ ਬੁੱਧੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਨਿਰਨੇ ਅਤੇ ਮਨ ਵਲੋਂ

ਕੀਤੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਚਿਤ ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਉੱਘੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖ਼ਿਆਲ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਚਿਤ ਵਿਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਉਛਾਲੇ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਹਿਰਦਾ, ਅੰਤਹਕਰਣ, ਜੀਅ, ਤੇ ਖਿਆਲ ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲ ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਮਨ ਵਿਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੇ ਭਾਵਨਿਕ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਦਿਲ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਲ ਵਿਚੋਂ ਉੱਠਦੇ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਿਚ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸੂਖ਼ਮ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਦਿਲ ਲਈ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਪਾ ਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਰਖਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, "ਜਿਨਿ ਮਨੁ ਰਾਖਿਆ ਅਗਨੀ ਪਾਇ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ 1॥ ਅੰਗ 661)"।

ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਮਨ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ, "ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਮੰਨਿ ਲੈ ਰਜਾਇ॥ ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸਭੁ ਥੀਐ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥1॥ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੭)"। ਭਾਵ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਤੁਰ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਅੜਾ ਕਹਿ ਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੋਧਨ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ: "ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਊਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥ ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥੨॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧ ਚਉਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੮੭੬)"। ਲੋਭ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਜੀਵ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਮਾਇਆ ਮਿਲਣ ਤੇ ਜੀਵ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਮਾਨੋ ਆਕਾਸ਼ (ਊਭਿ) ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਣ ਤੇ ਮਾਨੋ ਪਾਤਾਲ (ਪਇਆਲੇ) ਵਿਚ ਡਿਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੋਭ ਦਾ ਗ੍ਰਸਿਆ ਜੀਵ ਅਡੋਲ (ਥਿਰੁ) ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਚੌਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਭਾਲਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਵਿਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਠੱਗਣ ਲਈ ਬਹੁਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ ਕਰਕੇ (ਪਹਿਰਾਵੇ ਪਹਿਨ ਕੇ) ਮਨ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਖੋਟ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ

ਹੀ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਰੂਪੀ ਟਿਕਾਣਾ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੇ ਉਹ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਵੀ ਗਰਭ ਜੋਨੀਆਂ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਵਿਚ ਹੀ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਬਹੁ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਾਈਐ ਮਨਿ ਹਿਰਦੈ ਕਪਟੁ ਕਮਾਇ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਮਹਲੁ ਨ ਪਾਵਈ ਮਰਿ ਵਿਸਟਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ॥1॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ 3॥ ਅੰਗ 26)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, "ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ 3 ਛੰਤ ਘਰੁ 3॥ ਅੰਗ 441)" ਅਤੇ "ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਨਹੀ ਆਵਨ ਜਾਨਾ॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਅਸਟਪਦੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ 330)"।

ਅੰਤਹਕਰਣ ਕੀ ਹੈ?

ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਅੰਤਰ (ਅੰਦਰ) ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀ, ਜਿਸ ਦੇ ਸੰਜੋਗ ਨਾਲ ਬਾਹਰਲੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ) ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਿਆਰਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੰਨੀ ਗਈ ਹੈ। ਦਸਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਸੁਰ ਰੱਖ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗਿਆਰਵੀਂ ਇੰਦਰੀ ਹੀ ਅੰਤਹਕਰਣ ਅਖਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਖ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗਿਆਰਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ (ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ) ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਅੰਤਹਕਰਣ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੜੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ ਬਾਰੇ ਪੂਰਬੀ ਤੇ ਪੱਛਮੀ ਚਿੰਤਨਾਂ ਦੇ ਮੱਤ ਭੇਦ ਹਨ। ਪੂਰਬੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਵੇਦਾਂਤੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਖ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰੀ ਇਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੰਤਹਕਰਣ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੂਪ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬਿਰਤੀ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਬਦਲੇ ਹੋਏ ਰੂਪ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਪ੍ਰਤੱਖ ਵਸਤੂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ ਲਈ ਅੰਤਹਕਰਣ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪੂਰਬੀ ਚਿੰਤਕਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਦ ਤੱਕ ਜੀਵ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ ਤਦ ਤੱਕ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਬੋਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਈਆਂ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੋਧਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਧ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸੁਮੇਲ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਬਿਰਤੀ ਹੀ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚਲੀ

ਨਿਹਿਤ (ਲੁਕੀ ਹੋਈ) ਚੇਤਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਹਿਤ ਚੇਤਨਾ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੱਖ ਬੋਧ ਨਹੀਂ ਸੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਮਨੋਬਿਰਤੀ ਬਾਹਰ ਵਸਤਾਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੀ ਤਦ ਤੱਕ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੁਕੀ ਨਿਹਿਤ ਚੇਤਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਵਿਦਿਆ ਦਾ ਪਰਦਾ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦਾ। ਇਹੋ ਕਾਰਜ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੱਛਮੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਪਦਾਰਥਵਾਦ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤੀ ਚਿੰਤਕ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਸਤਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਵਸਤਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਪੱਛਮੀ ਚਿੰਤਕ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੀ ਊਰਜਾ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪਦਾਰਥ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਥਰਥਰ੍ਹਾਟ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਮਾਗ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਕੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮੋਹਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਹੋਂਦ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਹਿਸਾਸ ਉਜਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭੇਦ ਦੱਸੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਖ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ (ਗਿਆਰਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ), ਬੁੱਧੀ (ਮਹਤਤਵ) ਤੇ ਅੰਹਕਾਰ (ਹਉਮੈ) ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਹਨ। ਵੇਦਾਂਤੀਆਂ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ (ਮਨ, ਚਿਤ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ) ਹਿੱਸੇ ਦੱਸੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਾਰਨੀ ਵਿਚ ਅੰਕਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਕੀਤੇ ਹਨ: ਸੁਰਤਿ (=ਚਿਤ), ਮਤਿ (=ਅਹੰਕਾਰ), ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਦੂਜੀਆਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤਿ (ਚਿਤ) ਦਾ ਅਰਥ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਕੇ ਨਿਪੁੰਨ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਘਾੜਤ ਦੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਰਮ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੇਦ ਭੌਤਿਕ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸੁਰਾਂ ਸਿੱਧਾਂ ਵਾਲੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਸ਼ਰਸ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਭਾਗ ਸਿਰਫ ਵੱਖ ਵੱਖ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਕੋਈ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਲਈ। ਸ਼ਾਂਖ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤਕ ਚਿੰਤਕ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਚੇਤਨ ਆਤਮਾ ਤੇ ਅਚੇਤਨ ਪਦਾਰਥਕ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲਾ

ਯਥਾਰਥ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਦਾ ਤੇਜਸਵੀ ਪੱਖ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਤਾਤਵਿਕ ਗੁਣ ਦੋਵੇਂ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤਪੇ ਹੋਏ ਲੋਹੇ ਵਿੱਚ ਅਗਨੀ ਤੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਭਾਰਤੀ ਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸੁਰਤਿ = ਚਿਤ ਜੋ ਚੇਤਨਾ ਹੈ, ਮਤਿ = ਅਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਹਉਮੈ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਨ ਅਤੇ ਬੁਧ ਦਾ ਦਾਇਰਾ ਸ਼ਾਂਖ ਅਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਨਾਲੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ।

ਵੇਦਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ

ਹਿੱਸਾ*	ਵਿਆਖਿਆ
ਮਨ	ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਅਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਚੇਤਨਤਾ (Consciousness) ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਮਨ ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਮਨ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਸੰਵੇਦਨਾ, ਸੰਕਲਪ, ਇੱਛਾ, ਦਵੈਸ਼, ਬੋਧ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ, ਆਦਿ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਅੱਖ ਦੇਖਦੀ ਹੈ, ਕੰਨ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਬੁਧਿ	ਜਿਸ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ, ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਕੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ।
ਚਿਤ	ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਮਰਣ (ਚੇਤਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਾਂ ਜਾਂ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕਤ੍ਰ ਕਰਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਅਹੰਕਾਰ	ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ (ਮਾਇਆ, ਮੋਹ) ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ, ਮੋਹ ਦੀ ਮਾਂ ਹਉਮੈ ਹੈ। ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਤੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

*ਦੇਖੋ: ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼, ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ

ਅਹੰਕਾਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਇਹ ਏਨਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਕਿ ਮਨ, ਚਿਤ, ਬੁੱਧ ਸਭਨਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ

ਦੁਬੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਬੰਧ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ, ਮੇਰ ਤੇਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਬੁੱਧੀ ਗਿਆਨ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ ਪਰ ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਅਭਿਮਾਨ ਦੇ ਪਰੀਵਰਤਨ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਤੇ ਵੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਤੇਜੱਸਵੀ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸੈਭੰ ਹੈ। ਇਹ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਹਉਂ ਤੇ ਅਹਉਂ ਦੇ ਆਭਾਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ। ਪਰ ਆਤਮਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਮਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਿਦਵਾਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਵਿਦਿਆ ਕਾਰਨ ਅਹੰਕਾਰ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪੇ ਦਾ ਓਪਰਾ ਰੂਪ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਤਾਂ ਅਨਾਦੀ ਤੇ ਤਬਦੀਲ ਰਹਿਤ ਚੇਤਨਾ ਹੈ।

ਵੇਦਾਂਤਿਕ ਬੁੱਧ (ਬੁੱਧੀ) ਨਾਲੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਦਾ ਅਰਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਵੇਦਾਂਤ ਦੇ ਚਿਤ ਨਾਲੋਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਚਿਤ ਦੇ ਅਰਥ ਵੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੇ ਵੱਖਰੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਚਿਤ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਅਰਥ ਚਿਤ ਨਾਲੋਂ ਵਡੇਰੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਅਰਥ ਵੀ ਵੇਦਾਂਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਵੀਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਏਗੀ।

ਜੇ ਗਹੁ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰੀਏ ਤਾਂ ਵੇਦਾਂਤਕ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਹਉਮੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਅਸਥੂਲ ਭਾਗ ਹੈ (ਹਉਮੈ ਮਨੁ ਅਸਥੂਲੁ ਹੈ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਿਚੁ ਦੇ ਜਾਇ॥ ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ:੩॥ ਅੰਗ ੫੦੯)। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਵੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਉਸ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਹਉਮੈ ਵਾਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ਾ 'ਮਨਮੁਖ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿਤ (ਸਿਮਰਤੀ) ਤੇ ਬੁੱਧ ਵੀ ਨਿਖੇੜਨੇ ਔਖੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਮੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਸ਼ਾਂਖ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਵਾਂਗ ਸਪਸ਼ਟ ਵੇਰਵਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭਾਗਾਂ ਦਾ ਬਿਆਨ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਭਾਗਾਂ ਦੇ ਸੰਧੀਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਮੇਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪੱਕੀ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਮਲੂਮ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸ਼ਬਦ ਉਸ ਸੂਖ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਦੇ ਲਖਾਇਕ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ

ਆਉ ਆਪਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

1. ਮਨ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮਨ, ਮਨੁ ਅਤੇ ਮਨਿ ਦੇ ਰੂਪ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। 'ਮਨ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਸ ਤਰਾਂ ਹੈ;

- ਮਨ: ਸੰਗਿਆ **(Noun)** ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ
  ੧. "ਸੁਣਿ ਮਨ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇ ਤੂੰ ਆਪੇ ਆਇ ਮਿਲੈ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਸਚੀ ਭਗਤਿ ਕਰਿ ਸਚੈ ਚਿਤੁ ਲਾਈ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੨੫)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਲੈ, ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਆ ਕੇ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਚਿਤ ਲਾ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰੀ ਜਾਹ।
  ੨. "ਰੇ ਮਨ ਮੁਗਧ ਅਚੇਤ ਚੰਚਲ ਚਿਤ ਤੁਮ ਐਸੀ ਰਿਦੈ ਨ ਆਈ॥ ਪ੍ਰਾਨਪਤਿ ਤਿਆਗਿ ਆਨ ਤੂ ਰਚਿਆ ਉਰਝਿਓ ਸੰਗਿ ਬੈਰਾਈ॥੨॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਤੁਕੇ॥ਅੰਗ ੬੦੯)"। ਹੇ ਮੂਰਖ, ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ (ਅਚੇਤ, ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ) ਤੇ ਚੰਚਲ ਮਨਾ! ਤੇਰੇ ਚਿਤ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁੱਝੀ ਕਿ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਜੀਵਾਂ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੈਂ, ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ (ਕਾਮਾਦਿਕ) ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜੀ ਬੈਠਾ ਹੈਂ!
- ਮਨੁ: ਇੱਕ ਵਚਨ ਪੁਲਿੰਗ ਸੰਗਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ
  ੧. "ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਿਆ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ॥ ਮਨੁ ਜੋਗੀ ਮਨੁ ਬਿਨਸਿ ਬਿਓਗੀ ਮਨੁ ਸਮਝੈ ਗੁਣ ਗਾਈ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੨੫)"। ਮਨ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਰਾਜਾ ਬਣ ਕੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨ ਮਾਇਕ ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਦੌੜਨਾ ਮੰਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਐਸੇ ਮਨ ਦੀ ਮਨਸਾ (ਵਾਸ਼ਨਾ) ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਦੌੜ ਭੱਜ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪੀ (ਜੋਗੀ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਮਾਰ (ਬਿਨਸ) ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਬੈਰਾਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਨਿ: ਮਨ ਕਰਕੇ, ਮਨ ਵਿਚ, ਦਿਲ ਵਿਚ, ਮਨੋਂ ਜਾਂ ਦਿਲੋਂ, ਆਦਿ।
  ੧. "ਮਨਿ ਹਿਰਦੈ ਕ੍ਰੋਧੁ ਮਹਾ ਬਿਸਲੋਧੁ ਨਿਰਪ ਧਾਵਹਿ ਲੜਿ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੪੪੫)"। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁਗਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤ੍ਰੇਤੇ ਜੁਗ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਧੱਕਾ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਤ੍ਰੇਤਾ ਜੁਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੇ ਪਦੇ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ (ਮਨਿ), ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ੈਲਾ (ਬਿਸਲੋਧੁ) ਕ੍ਰੋਧ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਰਾਜੇ (ਨਿਰਪ) ਵੀ ਲੜਨ ਨੂੰ ਦੌੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਦੁੱਖ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

2. ਬੁਧਿ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬੁਧਿ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬੁਧਿ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬੁਧਿਸਾਰੁ, ਬੁਧਿ ਸਿਆਣਪ, ਬੁਧ ਰੂਪ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਿਆ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਕਲ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਬੁਧਿ: ਵਿਵੇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਸਮਝ
  - "ਬੁਧਿ ਗਿਆਨੁ ਸਰਬ ਤਿਹ ਸਿਧਿ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੫)"। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਪ ਤੇ ਗਿਆਨ ਆ ਜਾਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਾਮਾਤੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੁਧਿਸਾਰ: ਬੁਧਿ ਸਾਰੁ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਵਿਵੇਕ ਬੁੱਧ ਧਾਰਨ ਵਾਲਾ।
  - "ਸਿਵ ਕੀ ਪੁਰੀ ਬਸੈ ਬੁਧਿ ਸਾਰੁ॥ (ਭੈਰਉ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੧੫੯)"। ਨਾਮ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਮੱਤ (ਸਾਰੁ ਬੁਧਿ) ਕਲਿਆਣ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦੇਸ (ਸਿਵ ਪੁਰੀ) ਵਿਚ ਵਸਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ।
- ਬੁਧਿ ਸਿਆਣਪ: ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਜਾਨਤਾ, ਅਕਲ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਕਾਰੀ

> "ਬੁਧਿ ਸਿਆਣਪ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਪੈ॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੭"। ਜਿਸ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਤੇ ਭੁਲੇਖਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਦਿੱਸਦੀ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਕਰਕੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ, "ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਹਉਮੈ ਮੇਰੀ॥ ਬਹੁ ਕਰਮ ਕਮਾਵਹਿ ਲੋਭਿ ਮੋਹਿ ਵਿਆਪੇ ਹਉਮੈ ਕਦੇ ਨ ਚੂਕੈ ਫੇਰੀ॥ (ਸਾਰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੫੧)" ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਲੋਭ ਤੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਭਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਅਜੇਹੀ ਸਿਆਣਪ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਸਹਸ ਸਿਆਣਪਾ ਲਖ ਹੋਹਿ ਤ ਇਕ ਨ ਚਲੈ ਨਾਲਿ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੧)"।

- ਬੁਧ: ਬੁਧ ਸ਼ਬਦ ਜਾਨਣਾ, ਸਮਝਣਾ, ਜਾਗਣਾ ਲਈ ਅਤੇ ਬੁਧੀਮਾਨ ਜਾਂ ਅਕਲਮੰਦ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
  > "ਭੈ ਵਿਚਿ ਸਿਧ ਬੁਧ ਸੁਰ ਨਾਥ॥ (ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੬੪)"। ਭਾਵ ਸਿੱਧ (ਜਿਨਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ), ਬੁਧ (ਗਿਆਨਵਾਨ, ਜੋ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ), ਸੁਰ (ਦੇਵਤੇ) ਅਤੇ ਨਾਥ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭੈ (ਹੁਕਮ) ਵਿਚ ਹਨ।

ਡਾ: ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ (ਸੇਖੋਂ) ਨੇ 'ਖ਼ਾਲਸੋ ਬੇਕੀਨਾ ਗੁਰੁ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ' ਦੇ ਪੰਨਾ 74 ਤੇ ਬੁੱਧ ਤੇ ਸੁੱਧ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ (ਸਿਰ ਉਪਰ ਅਤੇ ਖੋਪਰੀ ਹੇਠਾਂ) ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੋ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁੱਧ ਦੱਸੀ ਹੈ। ਦੋ ਪਰਕਾਰੀ ਬੁੱਧ ਵਿਚ ਇਕ ਸੂਖ਼ਮ ਬੁੱਧ (ਬਿਬੇਕ) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਹੈ ਅਸਥੂਲ (ਮੋਟੀ) ਬੁੱਧ ਜੋ ਅਗਿਆਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਧ ਦੀਆਂ ਦੋ ਪਰਕਾਰਾਂ ਹਨ ਸਿਮਰਤੀ ਤੇ ਬੇਸਿਮਰਤੀ। ਸਿਮਰਤੀ ਸੁੱਧ ਵਿਚ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੇਸਿਮਰਤੀ ਸੁੱਧ ਭੁੱਲਕੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਜਿੰਨੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੁੱਧ ਨਿਰਮਲ ਹੋਵੇ ਓਨੀ ਹੀ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧ ਹੋਵੇਗੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਾਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਮੱਤ (ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਸਤਕ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਹੈ), ਬੁੱਧ ਤੇ ਸੁੱਧ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਰਹੀ

ਅਗੰਮੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਰਾਹ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਏ।

- ਸੁਧਿ: ਸੋਝੀ ਜਾਂ ਹੋਸ਼
  > "ਪਹਿਲੈ ਪਿਆਰਿ ਲਗਾ ਥਣ ਦੁਧਿ॥ ਦੂਜੈ ਮਾਇ ਬਾਪ ਕੀ ਸੁਧਿ॥(ਮਾਝ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੭)"। ਪਹਿਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

  > "ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ ਸੁਆਨ ਜਿਉ ਡੋਲਤ ਨਹ ਸੁਧ ਰਾਮ ਭਜਨ ਕੀ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੪੧੧)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਕੁੱਤੇ (ਸੁਆਨ) ਵਾਂਗ ਦਰ ਦਰ ਤੇ (ਦੁਆਰਹਿ ਦੁਆਰਿ) ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈਂ, ਤੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕਦੇ ਸੁਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ।
- ਸੁਧ: ਸਵੱਛ, ਸ਼ੁੱਧ, ਖ਼ਾਲਿਸ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
  > "ਤਬ ਹੋਏ ਮਨ ਸੁਧ ਪਰਾਨੀ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੯੮)"।
- ਸੁਧ ਬੁਧਿ ਜਾਂ ਸੁਧ ਬੁਧ: ਨਿਰਮਲ ਮਤਿ ਜਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਬੁੱਧ
  > "ਰਾਮ ਨਾਮ ਪਰਮ ਧਾਮ ਸੁਧ ਬੁਧ ਨਿਰੀਕਾਰ ਬੇਸੁਮਾਰ ਸਰਬਰ ਕਉ ਕਾਹਿ ਜੀਉ॥ (ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ, ਭਟ ਗਯੰਦ॥ ਅੰਗ ੧੪੦੨)"। ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ! ਤੇਰਾ ਹੀ ਨਾਮ 'ਰਾਮ' ਹੈ, ਤੇ ਟਿਕਾਣਾ (ਪਰਮ ਧਾਮ) ਉੱਚਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਗਿਆਨ (ਸੁਧ ਬੁਧ) ਵਾਲ਼ਾ ਹੈਂ, ਆਕਾਰ-ਰਹਿਤ ਹੈਂ, ਬੇਅੰਤ ਹੈਂ। ਤੇਰੇ ਬਰਾਬਰ (ਸਰਬਰ) ਦਾ ਕੌਣ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

3. ਚਿਤ: ਚਿਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਈ ਹੈ ਜਿਵੇਂ,

- ਚਿਤ: ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ

> "ਰੇ ਚਿਤ ਚੇਤਸਿ ਕੀ ਨ ਦਯਾਲ ਦਮੋਦਰ ਬਿਬਹਿ ਨ ਜਾਨਸਿ ਕੋਈ॥ (ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਧੰਨੇ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੪੮੮)"। ਹੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਦਇਆਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਸ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਯਾਦਾ ਰੂਪੀ ਰੱਸੀ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਰੱਖਿਆ ਹੈ (ਦਮੋਦਰ) ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਯਾਦ ਕਰਦਾ। ਤੂੰ ਹੋਰ (ਬਿਬਹਿ) ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੀਂ।

> "ਮਨ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਚਿਤ ਮਹਿ ਚੀਤਾ। (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ

੧੧੮੯)"। ਭਾਵ ਮਨਨ (ਸਿਮਰਨ) ਵਿਚ ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਚਿਤ।

- ਚਿਤੁ: ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਧਿਆਨ
  - "ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਰਖੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਈਐ ਚਿਤੁ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੪)"। ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਣ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਰੱਖੀਏ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੋੜੀਏ।
- ਚਿਤਿ: ਚਿਤਰਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚਿਤ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਚਿਤ ਵਿਚ
  - "ਦੂਯਾ ਕਾਗਲੁ ਚਿਤਿ ਨ ਜਾਣਦਾ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੩)"। ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਦੂਜਾ ਕਾਗਜ਼ ਲਿਖਣਾ (ਲੇਖਾ ਲਿਖਣਾ) ਜਾਂ ਚਿਤਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ।
  - "ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਉ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੦)"। ਜਿਸ ਦੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਸ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਤੱਤੀ ਵਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅਗਨੀ ਨਹੀਂ ਪੋਂਹਦੀ।

ਮਨ ਤੇ ਚਿਤ ਇਕੱਠੇ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਭਾਉਂਦੀ ਚੀਜ਼ ਚਿਤ ਵਿਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਭਰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਚਿਤ ਉਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਚਿਤ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਭਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਮਨ ਸਾਰੀ ਕਿਰਿਆ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ, ਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਮਨਿ ਚਿਤਿ' ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੁੱਧ ਭਾਵ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

- "ਜੋ ਹਰਿ ਕੀ ਹਰਿ ਕਥਾ ਸੁਣਾਵੈ॥ ਸੋ ਜਨੁ ਹਮਰੈ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਭਾਵੈ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੪)"। ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਥਾ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ (ਮਨਿ ਚਿਤ) ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
- "ਹਮਰੈ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਹਰਿ ਆਸ ਨਿਤ ਕਿਉ ਦੇਖਾ ਹਰਿ ਦਰਸੁ ਤੁਮਾਰਾ॥ (ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੭)"। ਮੇਰੇ ਮਨ ਤੇ ਚਿਤ ਦੋਵਾਂ ਵਿਚ ਸਦਾ ਇਹ ਆਸ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇਰਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾਂ।

4. ਅਹੰਕਾਰ: ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਭਿਮਾਨ, ਹਉਮੈ, ਘੁਮੰਡ, ਗਰਬ, ਮਾਣ, ਅਸਮਾਨ, ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- ਗਾਰਬਿ, ਗਰਬ, ਅਹੰਕਾਰ, ਮਾਣ: ਹਉਮੈ, ਸਵੈਮਾਨ

  - "ਮਨ ਤੂੰ ਗਾਰਬਿ ਅਟਿਆ ਗਾਰਬਿ ਲਦਿਆ ਜਾਹਿ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੦)"। ਹੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਅਹੰਕਾਰ (ਗਾਰਬਿ) ਨਾਲ ਭਰਿਆ (ਅਟਿਆ= ਲਿਬੜਿਆ) ਪਿਆ ਹੈਂ ਤੇ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਰਿਆ ਹੀ ਤੂੰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਹੈ,
  - "ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਿਸਨਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਵਹੇ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੦)"। ਹੇ ਮਨ! ਤੈਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਰੋਗ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੂੰ (ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ) ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।
  - "ਮਨ ਤੂੰ ਮਤ ਮਾਣੁ ਕਰਹਿ ਜਿ ਹਉ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਮਾਣਾ ਹੋਹੁ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੦)"। ਹੇ ਮਨ! ਕਿਤੇ ਇਹ ਮਾਣ ਨਾ ਕਰ ਲਈਂ ਕਿ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣਾ ਹੈਂ, ਸਗੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਨਿਮਾਣਾ ਹੋ ਕੇ ਪੈ ਜਾਹ ਤੇ ਮਾਣ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਹ।
- ਅਸਮਾਨ: ਸਵੈਮਾਨ, ਜਿਵੇਂ ਸ੍ਵਰੂਪ ਤੋਂ ਅਸਰੂਪ ਉਵੇਂ ਅਸਮਾਨ = ਸ੍ਵਮਾਨ)
  - "ਹੰਸੁ ਹੇਤੁ ਆਸਾ ਅਸਮਾਨੁ॥ ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਭੁਖ ਬਹੁਤੁ ਨੈ ਸਾਨੁ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੫੧)"। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ-ਅਦਬ ਬਾਰੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭੈ ਨਹੀਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ (ਹੰਸ) ਭਾਵ ਨਿਰਦਇਤਾ, ਮੋਹ (ਹੇਤੁ), ਆਸਾ, ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਵੈਮਾਨ (ਅਸਮਾਨੁ) ਭਾਵ ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (ਭੁਖ) ਇੱਕ ਨਦੀ (ਨੈ) ਵਾਂਗ (ਸਾਨੁ) ਠਾਠਾਂ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪਾਸੇ ਤੋਰਦੇ ਹਨ।
- ਅਹੰਕਾਰਿ: ਅਭਿਮਾਨ ਨਾਲ
  - "ਸੂਰੇ ਏਹਿ ਨ ਆਖੀਅਹਿ ਅਹੰਕਾਰਿ ਮਰਹਿ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਮ: ੩ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੮੯)"। ਜੋ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਮਰਦੇ ਤੇ ਦੁੱਖ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੂਰਮੇ ਨਹੀਂ ਮੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ।
- ਅਹੰਕਾਰੋ, ਅਹੰਕਾਰੰ: ਅਹੰਕਾਰ
  - "ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮੇਟੈ ਸਬਦੁ ਵਸਾਏ ਤਾ ਮਨਿ ਚੂਕੈ ਅਹੰਕਾਰੋ॥ (ਰਾਗੁ ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੪)"। ਸਿੱਧਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਤ੍ਰੈ-ਗੁਣੀ ਅਸਰ

ਮਿਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- "ਹੇ ਜਨਮ ਮਰਣ ਮੂਲੰ ਅਹੰਕਾਰੰ ਪਾਪਾਤਮਾ॥ (ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੫੮)"। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਪਾਪੀ (ਪਾਪਾਤਮਾ= ਦੁਸ਼ਟਾਤਮਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਸਦਾ ਪਾਪਾਂ ਵਿਚ ਰਹੇ) ਅਹੰਕਾਰ! ਤੂੰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਹਉਮੈ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਕਰਾਰੀ ਭੀਤ (ਕੰਧ ਜਾਂ ਪਰਦਾ) ਕਿਹਾ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਾਤਮੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ!

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਸੁਰਤਿ ਤੇ ਮਤਿ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਆਖਿਆ

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਵੇਦਾਂਤਿਕ ਚਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ (ਮਨ, ਬੁਧਿ, ਚਿਤ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ) ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਤੇ ਮਤਿ ਤੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵਲੋਂ ਜਪੁ ਵਿਚ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ ਸੁਰਤਿ (=ਚਿਤ), ਮਤਿ (ਅਹੰਕਾਰ), ਮਨਿ ਤੇ ਬੁਧਿ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਅਭਿਆਸ ਦਵਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ॥
ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ॥੩੬॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੮)"।

ਜਪੁ ਦਾ ਸਰਮ ਖੰਡ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਖੰਡ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਜੋ ਸਿੱਧਾਂ ਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ (ਸੁਰਾਂ) ਦੀ ਅਕਲ਼ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ੍ਹ ਕੇ ਚਿਤ ਘੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਗੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਚੱਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਤਿ ਘੜ੍ਹੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਘੜ੍ਹਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਸੋਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਧਿ ਵਿਚ ਬਿਬੇਕ ਆ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਖਲਕਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਜਾਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧਿਆਨ (ਸੁਰਤਿ/ਬਿਰਤਿ), ਜੋ ਚਿਤ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਉੱਚਾ ਉੱਠ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਣ ਚਿਤ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਏਥੇ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਚਿਤ ਹੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮੱਤ ਘੜ੍ਹੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਮੈਂ ਮਿਟ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ, "ਮੰਨੈ ਸੁਰਤਿ ਹੋਵੈ ਮਨਿ ਬੁਧਿ॥ ਮੰਨੈ ਸਗਲ ਭਵਣ ਕੀ ਸੁਧਿ॥੧੩॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੩)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਣ, ਭਾਵ ਜੇ ਮਨ ਮੰਨ ਜਾਏ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਲਗਨ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਮਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭਵਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਹੈ।

ਆਉ ਹੁਣ ਉੱਪਰ ਆਏ ਸੁਰਤਿ ਅਤੇ ਮਤਿ ਦੀ ਹੋਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

(ੳ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ 'ਸੁਰਤਿ' ਦਾ ਵੇਰਵਾ

'ਸੁਰਤਿ' ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਚੋਣਵੇਂ ਕੁ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ, "ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ, ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ॥ ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ, ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ॥੩੬॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੮)" ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ।
2. ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਤਵੱਜੋਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜਿਵੇਂ, "ਫਾਹੀ ਸੁਰਤਿ ਮਲੂਕੀ ਵੇਸੁ॥ ਹਉ ਠਗਵਾੜਾ ਠਗੀ ਦੇਸੁ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੪॥ ਅੰਗ ੨੪)" ਭਾਵ ਮੇਰਾ ਪਹਿਰਾਵਾ ਸੰਤਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ (ਮਲੂਕੀ ਵੇਸ) ਤੇ ਮੇਰਾ ਖ਼ਿਆਲ (ਧਿਆਨ, ਸੁਰਤਿ) ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਸਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਮੈਂ ਠੱਗ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਖਲਕਤ (ਸਾਰੇ ਦੇਸ) ਨੂੰ ਲੁੱਟਦਾ ਹਾਂ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਰਸ ਦੇਖੋ, "ਚਿਤਿ ਚਿਤਵਹੁ ਨਾਰਾਇਣ ਏਕ॥ ਏਕ ਰੂਪ ਜਾ ਕੇ ਰੰਗ ਅਨੇਕ॥ (ਰਾਗੁ ਗਾਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੫)"। ਭਾਵ ਉਸ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਦਾ ਧਿਆਨ ਚਿਤ ਵਿਚ ਧਰਹੁ (ਚਿਤਵਹੁ = ਸੋਚੋ) ਜਿਸ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੰਗ ਰੂਪ ਹਨ।
3. ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਰੀਤਿ ਜਾਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੀਤ ਵੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, "ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ॥ ਦੂਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਣੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ਚਉਪਦੇ

ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੭੨੮)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਮੱਖਣ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹੋਏ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮੱਖਣ ਕੱਢਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਈ! ਪਹਿਲਾਂ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬੈਠ ਕੇ ਉਸ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਧੂਪ ਦੇਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਭਾਂਡੇ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਰੂਪੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੀਤ ਨਾਲ ਜਾਗ (ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ) ਲਾਉਣੀ ਹੈ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਫਿਕਰ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮਾਉ ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਧਿਆਨ (ਸੁਰਤਿ) ਲਾ ਕੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਚਿਤ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।"ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਏ॥ ਸੇਵਾ ਸੁਰਤਿ ਸਬਦਿ ਚਿਤੁ ਲਾਏ॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੯)"।

4. ਸੁਣਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ, ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸੁਣਨਾ, ਆਦਿ ਲਈ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, "ਸ੍ਰਵਨਿ ਨ ਸੁਰਤਿ ਨੈਨ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀ ਆਰਤ ਦੁਆਰਿ ਰਟਤ ਪਿੰਗੁਰੀਆ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੩)", ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ; ਹੇ ਪਭੂ! ਮੇਰੇ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਤੇਰੀ ਉਪਮਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਸੂਝ) ਨਹੀਂ, ਅੱਖਾਂ ਸੁੰਦਰ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਪਿੰਗਲਾ (ਪਿੰਗੁਰੀਆ) ਹਾਂ, ਤੇਰੇ ਦੁਆਰ (ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚੇ) ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਣ ਜੋਗਾ, ਤੇ ਮੰਗਤਾ (ਆਰਤ) ਬਣ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ (ਰਟਤ) ਤੇਰੇ ਦਰ ਤੇ ਪੁਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈ।

5. ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਲਈ, ਸੁਰਤੀ ਭਾਵ ਵੇਦ ਗਿਆਤਾ, ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਵੇਤਾ (ਗਿਆਨਵਾਨ ਲੋਕ) ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਸਭਿ ਸੁਰਤੀ ਮਿਲਿ ਸੁਰਤਿ ਕਮਾਈ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੯)" ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਹੈਂ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਵੇਦ ਗਿਆਤਾਂਵਾਂ (ਸੁਰਤੀਂ) ਨੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ (ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਕੇ) ਮੁੜ ਮੁੜ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਯਤਨ ਕੀਤੇ। ਸੁਰਤੀ ਦਾ ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ (ਸੁਰਤਿ) ਲਾਈਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ, "ਸੁਰਤੀ ਸੁਰਤਿ ਰਲਾਈਐ ਏਤੁ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੮੭੮)" ਭਾਵ ਇਸ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ (ਏਤ) ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ (ਸੁਰਤੀ = ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੁਰਤੀ ਜੋੜੀਦੀ ਹੈ) ਸੁਰਤਿ

ਜੋੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਸੁਰਤਿ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮੇਲ ਦੀ ਵੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ; ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਧਿਆਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਾਰੂ ਰਾਗ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, "ਸਾਕਤ ਨਰਿ ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਕਿਉ ਪਾਈਐ॥ ਸਬਦੁ ਸੁਰਤਿ ਬਿਨੁ ਆਈਐ ਜਾਈਐ॥ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੁਕਤਿ ਪਰਾਇਣੁ ਹਰਿ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਮਿਲਾਇਆ॥੧੦॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੪੧)"। ਭਾਵ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਕਤ (ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਰਚੇ) ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲਗਨ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲਗਨ ਬਿਨਾਂ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਆਸਰਾ (ਪਰਾਇਣ) ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਪੂਰੇ ਭਾਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਵਿਚ ਸਿੱਧਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਟਿਕਾਉ (ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ) ਚੇਲਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਮੇਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਧੁਨ (ਆਵਾਜ਼) ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਉਪਰ ਧਿਆਨ (ਸੁਰਤਿ) ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਵਿਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉੱਚੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਮਨ ਵਿਚ ਬੋਲਿਆਂ ਵੀ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। (ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ॥ ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੩)। 'ਧੁਨਿ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਧਿਆਨ (ਸੁਰਤਿ) ਦਾ ਟਿਕਾਉਣਾ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਧੁਨਿ ਦਾ ਮਤਲਬ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਸੁਰਤਿ (ਧਿਆਨ) ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, "ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ॥੩॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੮੭੮)" ਭਾਵ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ (ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ) ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਸਚਰਜ ਖੇਡ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਇਹ ਧੁਨਿ ਫਿਰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਇਹ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਥੇ ਅਨਹਦ ਬਾਣੀ ਸੁਣੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਗੁਰੁ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜਾਣੀ (ਸੁਣੀ) ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਿਆ ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਜੋਗੋ॥੩੪॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦ॥ ਅੰਗ ੯੨੧)"।

(ਅ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਮਤਿ ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਮਤਿ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ; ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ:

1. ਮਮਤਾ, ਅਹੰਕਾਰ ਜੋ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, "ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ, ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਮਨਿ ਬੁਧਿ॥ ਤਿਥੈ ਘੜੀਐ ਸੁਰਾ ਸਿਧਾ ਕੀ ਸੁਧਿ॥੩੬॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੮)" ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਇਆ ਹੈ।
2. ਮਤਿ ਵੇਲਾ ਭਾਵ ਸਿੱਖਿਆ (ਗਿਆਨ) ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜਿਵੇਂ, "ਪਵਨ ਅਰੰਭੁ, ਸਤਿਗੁਰ ਮਤਿ ਵੇਲਾ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੬੪੩)"। ਭਾਵ ਪਵਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਣ ਚਲਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੱਸ ਇਸੇ ਵੇਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ (ਸਿਖਿਆ) ਲੈਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਅੰਞਾਣ ਮਨੁੱਖ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਿਆਣੇ ਸਿਆਣੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋ ਕੇ ਡੁੱਬ ਗਏ, "ਗੁਰ ਕੀ ਮਤਿ ਤੂੰ ਲੇਹਿ ਇਆਨੇ॥ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਬਹੁ ਡੂਬੇ ਸਿਆਨੇ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੮)"।
3. ਮਤਿ, ਬੁੱਧਿ, ਅਕਲ ਜਿਵੇਂ, "ਮਤਿ ਹੋਦੀ ਹੋਇ ਇਆਣਾ॥ ਤਾਣ ਹੋਦੇ ਹੋਇ ਨਿਤਾਣਾ॥ ਅਣਹੋਦੇ ਆਪੁ ਵੰਡਾਏ॥ ਕੋਈ ਐਸਾ ਭਗਤੁ ਸਦਾਏ॥੧੨੮॥ (ਸਲੋਕ ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੮੪)"। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਅਕਲ (ਮਤਿ) ਵਾਲਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਅੰਞਾਣ ਬਣੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਚਰੇ, ਪੱਲੇ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੰਡੇ, ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਭਗਤ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਦੁਰਮਤਿ, ਭੈੜੀ ਮਤਿ ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਗੋਦੜੀ ਤੇ ਝੋਲੀ ਪਾ ਕੇ ਭੇਖ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੈੜੀ ਮਤਿ ਕਾਰਨ ਇਸ ਭੇਖ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। (ਖਿੰਥਾ ਝੋਲੀ ਬਹੁ ਭੇਖ ਕਰੇ ਦੁਰਮਤਿ ਅਹੰਕਾਰੀ॥ (ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੨੪੩)। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨ ਦੀ ਮਤਿ ਨੂੰ ਮਤੜੀ ਭਾਵ ਕੋਝੀ ਮਤਿ (ਅਹੰਕਾਰ ਵਾਲੀ ਮਤਿ) ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਕੋਝੀ ਮਤਿ ਛੱਡ ਦੇਵੇਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਮਾਇਕ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦੇਵੇਂ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਤੇ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਵਿਆਪੇਗਾ (ਤਿਆਗੇ ਮਨ ਕੀ ਮਤੜੀ ਵਿਸਾਰੇ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਜੀਉ॥ ਇਉ ਪਾਵਹਿ ਹਰਿ ਦਰਸਾਵੜਾ ਨਹ ਲਗੈ ਤਤੀ ਵਾਉ ਜੀਉ॥ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਗੁਣਵੰਤੀ॥ ਅੰਗ ੭੬੩)।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੂਪ ਵੀ ਬੜੇ ਸਪਸ਼ਟ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੰਦਸ਼ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ। ਮਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੋਰ ਸੂਖ਼ਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਇਕੱਠ ਨੂੰ ਮਨ, ਦਿਲ, ਹਿਰਦਾ, ਜੀਅੜਾ, ਆਦਿ ਕਹਿ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਮੋਟੀ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ

ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਇਕ ਭੌਤਿਕੀ ਪੁਰਜਾ (Structural) ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਸੂਖਮ ਤੇ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (functional) ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੰਕੇਤ-ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ (Nervous system) ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੈ; ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਵਿਕੇਂਦਰੀ (Central and peripheral nervous system)। ਸੈਂਟਰਲ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰੇਨ (ਦਿਮਾਗ) ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰੀ (ਪੈਰੀਫਰਲ) ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਭਵੀ ਸੰਕੇਤ ਬਾਹਰੀ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰੀ ਸਿਸਟਮ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (autonomous nervous system) ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਕੇਂਦਰੀ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ (Central Nervous System) ਦਾ ਧੁਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਅਤੇ ਅਸਥੂਲ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦਾ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਸਾਡੀ ਖੋਪੜੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੇਖਣ, ਸੁਣਨ, ਸੋਚਣ (ਸੰਕਲਪਣ), ਚੱਖਣ, ਸੁੰਘਣ, ਆਦਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਵਸਤੂ ਹੈ। ਇਨਸਾਨੀ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ੧੦੦ ਬਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਿਊਰਾਨ (Neuron) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੋਰ ਨਿਊਰਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ। ਸਾਇੰਸ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਹੀ ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਹੀ ਕਾਰਜਕਾਰਣੀ ਪਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਦਾਰਸ਼ਨਿਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਵਿਚਾਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ; ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਅੱਡੋ ਅੱਡ ਹੋਣਾ (dualism), ਦੂਜਾ ਹੈ ਪਦਾਰਥਕ (materialism) ਹੋਂਦ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਸਿਰਫ ਨਿਊਰਾਨਾਂ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਤੀਜਾ ਹੈ ਯਥਾਰਥਵਾਦ (idealism) ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ ਮਾਨਸਿਕ ਅਨੁਭਵ (mental phenomenon) ਹੀ ਸੱਚਾਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਹੋਂਦ ਸੂਖ਼ਮ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਦੂਜੀ ਸੂਖ਼ਮ ਵਸਤੂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸਾਇੰਸ ਲਈ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਖ ਤੋਂ ਮਨ, ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਆਧਾਰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਤ੍ਰੈਗੁਣੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭੌਤਿਕ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਗਹਿਰੇ ਸੰਬੰਧ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਉਦਾਹਰਣ ਕਾਫੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਛੇੜ ਛਾੜ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੋਟ ਲੱਗ ਜਾਏ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਸ਼ਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡਰ ਤੇ ਸਹਿਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਵਾਲ ਵੀ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਦਿਮਾਗ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਰੇ ਹੋਏ ਆਦਮੀ ਦਾ ਦਿਮਾਗ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਵਿਚ ਮਨ ਕੰਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ? ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਰਦੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ, ਮਨ ਤਾਂ ਆਦਮੀ ਦੇ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤੇ ਸੂਖ਼ਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਮਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਦੇ ਕਰਮ ਫ਼ਲ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਮਾਈਂਡ (Mind) ਜਾਂ ਮਨ ਕਹਿਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਧਾਰਮਿਕ ਅਕੀਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਪਏ ਸਲੇਟੀ ਮਾਦੇ (Grey matter) ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਇੱਕ ਸੂਖ਼ਮ ਵਸਤੂ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਦੋ ਅਹਿਮ ਕੰਮ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ: ਚੇਤੇ ਵਿਚ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤ੍ਰ ਕਰਨਾ (storing of information) ਅਤੇ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਕੱਤ੍ਰ ਕੀਤੀ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ (processing information) ਕਰਕੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਔਕੜਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਲੱਭਣਾ। ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਤੇ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ

ਕਰਨ ਦੇ ਮਕਸਦ ਲਈ ਦਿਮਾਗ ਖੱਬੇ ਤੇ ਸੱਜੇ ਹੈਮੀਸਫੀਅਰ (Hemisphere) ਵਿੱਚ ਦੋ ਅਰਧ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਤੇ ਸੱਜੇ ਹੈਮੀਸਫੀਅਰ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਭਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਲੈਟਰਾਈਜੇਸ਼ਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਖੱਬੇ ਬੰਨੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਬੰਨੇ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਅੰਗਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਸੱਜੀ ਅੱਖ, ਸੱਜਾ ਕੰਨ, ਆਦਿ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਅਰਥ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਸ਼ਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਫੌਰੀ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸੱਜਾ-ਅੱਧ ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਬੰਨੇ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਬੰਨੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ, ਤਰਕ, ਸ਼ਬਦ, ਨੰਬਰ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ, ਸਿੱਧੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਬੰਨੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਖੁਲ੍ਹੀ ਸੋਚ, ਅਗਾਊਂ ਸੋਚ (ਦੂਰ ਅੰਦੇਸ਼ੀ), ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਰੰਗਾਂ ਤੇ ਮੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਇਹ ਪੁਰਾਣੇ ਚੇਤੇ ਵੀ ਵਰਤਦਾ ਹੈ।

ਜੀਵਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੋਂ ਹੋਏ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲ਼ੇ ਬੁਲਾਉਣਾ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਸ਼ਕਤੀ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ, ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਸੂਖਮ ਕਲਾਵਾਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਸੈਰੇਬਰਮ (Cerebrum) ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (ਫਰੰਟਲ ਲੋਬ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਏਰੀਆ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। (Association area in the frontal lobe of cerebrum is the memory, learning and creative ability)। ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿਮਰਤੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤਜਰਬਾ ਜਾਂ ਅਨੁਭਵ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰਸਾਇਣਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਰਵ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿਲਜੁਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਫੋਟੋਆਂ ਵੀ ਖਿੱਚੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਡੇ ਚੇਤੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

੧. ਤਤਕਾਲ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਚਲਾਊ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖ ਕੇ ਕਲਾਕਾਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

੨. ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਚੇਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

੩. ਡੂੰਘੇ ਦੱਬੇ ਚੇਤੇ ਜੋ ਭੁੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਿਆਂ ਤੱਕ ਸਾਡੀ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ।

ਕਿਹੜਾ ਚੇਤਾ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਉਸ ਵੇਲ਼ੇ ਦੀ ਮੌਜੂਦਾ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੇਤੇ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹਨ: ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਅੰਦਰਾਜ਼ ਜਾਂ ਦਰਜ਼ ਕਰਨਾ (registration or recoding), ਦੂਜਾ ਹੈ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ (retention) ਅਤੇ ਤੀਜਾ ਹੈ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣਾ (recall)। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਪੜਾਅ ਕਿਸੇ ਯਾਦ ਦੀ ਸਾਰਥਕ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਦੇ ਚੇਤੇ ਦਾ ਅੰਦਰਾਜ਼ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਜੇ ਪਹਿਲੇ ਦੋ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਚੇਤੇ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਾਂਗੇ। ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਕਾਂਟ ਛਾਂਟ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਤੇ ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨਵੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਦਬਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖ ਛੱਡਣ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਯਾਦਾਂ ਐਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਹੀ ਬਿਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕੌੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਦੇ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿੰਨੀ ਉਕਸਾਹਟ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਤੇ ਉਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕੌੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦਾ ਭੁੱਲਣਾ ਸਾਡੇ ਹਿੱਤ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੌੜੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਚਾਉ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ (natural defence mechanism) ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸੁਲਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਭਿੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਕਮਜ਼ੋਰ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਧੀਆ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਬੁੱਧੀ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਕ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਭੁੱਲੜ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀ ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲ਼ੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਹ ਹੋਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਚੇਤਾ

ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਧਣ ਵਿੱਚ ਆਪ ਹੀ ਰੋੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ, ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਰੁਚੀ ਨਾ ਰੱਖਣੀ, ਆਪਣੀ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਨਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਆਦਿ। ਜਦ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਹੀ ਨਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਤਾਂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਦੇ ਨਰਵ ਸੈਲ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਕਸਰ ਰੀਟਾਇਰਡ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਟਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਬੁਢੇਪੇ ਵਿੱਚ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਠੀਕ ਭੋਜਨ, ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਲੇਟੀ ਮਾਦੇ (grey matter) ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, "ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਢੇ ਕਦੇ ਨਾਹੀ ਜਿਨ੍ਹਾ ਅੰਤਰਿ ਸੁਰਤਿ ਗਿਆਨੁ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ, ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੪੧੮)"।

ਇਹ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖੀ ਚੇਤਨਤਾ (Consciousness) ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ, ਅਹਿਸਾਸ, ਅਨੁਭਵ, ਸੂਝ, ਪਰਤੱਖ-ਗਿਆਨ, ਜੋਸ਼, ਤਰੰਗ, ਮਨੋ ਭਾਵ, ਇੱਛਾ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ, ਚੇਤਾ ਜਾਂ ਸੁਰਤਿ, ਕਲਪਨਾ, ਆਦਿ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁਚੇਤ, ਅਵਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ (conscious, subcounscious and unconscious process) ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਬਦਲਾਵ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਸੂਝ ਬੂਝ (intelligence), ਸਮਝ ਜਾਂ ਲਿਆਕਤ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਹਕੀਕੀ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ (rational and emotional) ਹਾਲਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਹਨ। ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਚੇਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਪਿਆਰ, ਨਫ਼ਰਤ, ਡਰ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ੀ, ਆਦਿ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸਭ ਮਾਨਸਿਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੀ ਹਨ।

ਮਨ ਚੇਤਨਾ (consciouness) ਅਤੇ ਸੂਝ ਬੂਝ (intellect) ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖਿਆਲਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ, ਯਾਦਾਂ, ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ, ਦੂਰ-ਅੰਦੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣੇ ਸੋਚ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ (unconscious cognitive process) ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਖਿਆਲਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੀ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ 'ਮੇਰਾ ਮਨ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ'।

ਡਰਬੀ ਤੋਂ ਛੱਪਦੇ ੨੧ ਦਸੰਬਰ ੨੦੧੧ ਦੇ ਮੈਟਰੋ (Metro, December 21, 2011, Derby) ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਅਨੁਸਾਰ ਖੋਜ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾ (meditation) ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਬਣਤਰ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ (Mental tension) ਘਟਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਔਸਤਨ ੨੭ ਮਿੰਟ ਰੋਜ਼ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਹਾਈਪੋਥੈਲੇਮਸ (Hypothalamus) ਦੇ ਸਲੇਟੀ ਮਾਦੇ (Grey Matter) ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਗਿਆਨ (Learning) ਲੈਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਤ੍ਰ (Memory) ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਜਰਬੇ ਮਾਸਾਚੂਸੈਟਸ ਜਨਰਲ ਹਸਪਤਾਲ (Massachusetts General Hospital) ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਕੈਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤਣਾਉ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਲਚਕੀਲੇਪਨ (Plasticity) ਦਾ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦਿਲਚਸਪ ਗੱਲ ਹੈ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਖੱਬੇ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਭੌਤਿਕ ਬਣਤਰ; ਸੱਜੇ, ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੇ ਵੇਗ (ਸੋਮਾ: ਗੂਗਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ)

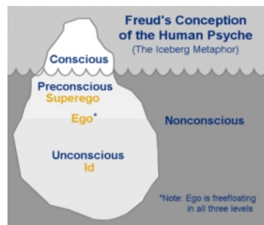
ਆਮ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲ਼ੇ ਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਕਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਰਿਸਟਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੁਰਗ਼ੀਆਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਦੇਖ ਕੇ ਤਿਲਮਿਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਾਂਗ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਭੇਦ

ਮਨ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖਿਆਲ ਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਕ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਣਦਿਸਦੀ ਹੋਈ ਵੀ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ (conscious) ਅਤੇ ਅਚੇਤ (unconscious) ਹਾਲਤਾਂ ਪਰਥਾਏ ਗੁਰ ਵਾਕ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੁੱਝ ਕੁ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- "ਚੇਤਿ ਸੁਚੇਤ ਚਿਤ ਹੋਇ ਰਹੁ ਤਉ ਲੈ ਪਰਗਾਸੁ ਉਜਾਰਾ॥੨॥ ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ੩੩੯"। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਚਿਤ (ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ) ਹੋ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰ ਫਿਰ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦੀ ਜੋਤਿ ਦਾ ਚਾਨਣ ਬਿਖਰ ਜਾਵੇਗਾ।
- "ਹਰਿ ਚੇਤਿ ਅਚੇਤ ਮਨਾ ਜੋ ਇਛਹਿ ਸੋ ਫਲੁ ਹੋਈ॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੯੧)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਅਚੇਤ (ਗਾਫ਼ਲ) ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਦਾ ਰਹੁ; ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਫਲ ਚਾਹੇਂਗਾ ਮਿਲ਼ ਜਾਣਗੇ।
- "ਸਾਕਤ ਮੂੜ ਅਚੇਤ ਨ ਚੇਤਹਿ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਤਾ ਰਾਮੁ ਪੁਕਾਰਾ ਹੇ॥੧੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥੧੦੩੦)"। ਮਾਇਆ-ਵੇੜ੍ਹੇ ਮੂਰਖ ਅਚੇਤ (ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ) ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਜਦ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਰਾਮ ਰਾਮ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਨ।
- "ਰੇ ਚਿਤ ਚੇਤਿ ਚੇਤ ਅਚੇਤ॥ (ਰਾਗੁ ਕੇਦਾਰਾ ਬਾਣੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀਉ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੧੧੨੪)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਅਚੇਤ (ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ) ਮਨ (ਚਿਤ)! ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਚੇਤੇ ਕਰ।
- "ਸਮਝੁ ਅਚੇਤ ਚੇਤਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ਕਥੀ ਸੰਤਨ ਅਕਥ ਕਹਾਣੀ॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੧੯)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਅਚੇਤ ਮਨ! ਹੁਸ਼ਿਆਰ ਹੋ ਤੇ ਸੰਤਾਂ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀ ਅਕੱਥ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰਿਆ ਕਰ।
- "ਹਮ ਅਚਿਤ ਅਚੇਤ ਨ ਜਾਨਹਿ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਗੁਰਿ ਕੀਏ ਸੁਚਿਤ ਚਿਤੇਨ॥ ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੨੯੪)"। ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਅਚਿਤ (ਬੇ-ਧਿਆਨੇ) ਅਤੇ ਅਚੇਤ (ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ) ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿੱਡੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆਇਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਿਆਣੇ ਚਿੱਤ ਵਾਲ਼ੇ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ।

ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭੇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟਰੀਆ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਸਿਗਮੁੰਡ ਫਰਾਇਡ (Sigmund Freud) ਨੇ ਦਰਸਾਏ ਸਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿੰਤੂ ਪ੍ਰੰਤੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਇੰਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਫਰਾਇਡ ਦਾ ਮਾਡਲ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰਥਕ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗ ਕੀਤੇ ਹਨ: ਸੁਚੇਤ (conscious mind), ਅਵਚੇਤ ਜਾਂ ਉਪਚੇਤ (preconscious mind) ਅਤੇ ਅਚੇਤ (unconscious mind or id)। ਹਉਮੈ (ego) ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨਾਲ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਬਰਫ਼ ਦੇ ਤੋਦੇ (Iceberg) ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਤੋਦੇ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਉਪਰ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ (ਤਰਕ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨ) ਬਰਫ਼ ਦੇ ਤੋਦੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਡੁੱਬਿਆ ਹਿੱਸਾ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਡੁੱਬੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀਆਂ ਮਨੋ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸਾਡੀ ਮੌਜੂਦਾ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇਹ ਗੁੱਝੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਅਸੀਮ ਹਨ।





ਚਿੱਤ੍ਰ: ਖੱਬੇ-ਸਿਗਮੁੰਡ ਫਰਾਇਡ (Sigmund Freud) ਦੀ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ। ਸੱਜੇ- ਤਿਕੋਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਹਿੱਸੇ।

ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਮਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਭਾਗਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਤ੍ਰਿਕੋਨ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਪਰ ਵਾਲ਼ਾ ਹਿੱਸਾ ਛੋਟਾ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕੁੱਲ ਸੋਚ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ੧੦% ਤੱਕ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਸਮਰਥਾ ਦੇ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ (੫੦-੬੦%) ਲਈ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੈ ਅਚੇਤ ਮਨ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ੩੦-੪੦% ਸੋਚ ਸਮਰਥਾ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀਆਂ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਅਪਹੁੰਚ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੁੰਦਰੀ ਤੋਦੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ, ਜੋ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰੇ ਦਾ ਪਰਤੀਕ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਧੁੰਦਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੁਚੇਤ ਮਨ

ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤਰਕ (Logic) ਅਤੇ ਪੜਚੋਲ (Reasoning) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਛਿਨ ਨੂੰ ਹੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੋ ਜਮ੍ਹਾਂ ਦੋ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਇਹ ਜੋੜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਿਆਂ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਂਹ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਹੈ।

ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰਾ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਸਚਾਈ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਕਿਉਂਕਿ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਰਸਤੇ ਆਏ ਸੀ ਉਹ ਭੁੱਲ ਗਿਆ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤਾਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਮੰਜ਼ਲ ਤੇ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹੁੰਚੇ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਈ ਵੇਰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਸੁੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਬੇਸ਼ਰਤੇ ਸਾਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਏ।

ਇਹ ਵੀ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਤਰਕ (logic) ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਤਰਕ ਵਾਸਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਤਜ਼ਰਬੇ, ਅਨੁਭਵ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ (ਤਰਕ ਨਾਲ) ਨਤੀਜੇ ਕੱਢੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬੇਬੀ ਦਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੋਵੇਂ ਮਨ ਡਾਟਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਅਤੇ ਰੋਣ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਧਿਆਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਵਲੋਂ ਪਲੋਸਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਜੇ ਦੋਵੇਂ ਮਨ ਤਰਕ ਨਾਲ ਐਸੀ ਪਿਰਤ (ਆਦਤ, ਨਿਸ਼ਚਾ ਤੇ ਮਨੋਭਾਵ) ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ ਕੇ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿ ਸਕੇ।

ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਕਾਰਜ ਹਨ:

- ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ (direct your focus) ਅਤੇ

• ਅਣਹੋਂਦੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ (imagine that which is not real)।

ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ: ਸਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਕੋਲ, ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲੋਂ, ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਭਾਸਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਛੇਵੀਂ ਅਕਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸੌਂਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਹੁਕਮਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਡੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਗੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੋਭਾਵ, ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਸਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਅਧੀਨਗੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਵਾਏਗਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਬੈੱਡ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇ ਹੋ ਅਤੇ ਧਮਾਕੇ ਨਾਲ ਬਿਜਲੀ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਉਡਾਣ ਡਰਾਉਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਉ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੇਗਾ ਜੋ ਡਰਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੋਭਾਵ, ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਯਾਦਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਵਿਵੇਕ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨੋਭਾਵ ਵੱਲ਼ ਮੋੜੋ ਤਾਂ ਡਰਾਉਣੇ ਮਨੋਭਾਵ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਖਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇਣ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਹਿਚਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨੋਭਾਵ ਉਸਾਰੂ ਹਨ ਜਾਂ ਢਾਹੂ। ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ ਉਸਾਰੂ ਜਾਂ ਢਾਹੂ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਚਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਮਰਜ਼ੀ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲਿਆ ਕੇ ਹਾਲਤ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰੀਏ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲਈ ੧੬ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ 'ਚ ਰਹੇ। ਨਾਗਪੁਰ ਦੀ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਪਾਦਰੀ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀਆਂ ਵੇਖਣ ਆਇਆ ਤੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਦਗ ਦਗ ਕਰਦਾ ਚਿਹਰਾ ਵੇਖ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, 'ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕੋਠੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ?' ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ, "ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ, ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਮੇਰੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੈ"। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਫੈਸਲਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀ ਰਵੱਈਆ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਣਹੋਂਦੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ (visualisation): ਸਾਡੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਤੇ ਨਿਵੇਕਲੀ ਚੀਜ਼, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਦਾ ਕਿਆਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਵਚੇਤ ਸਿਰਫ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਮਾਲ ਦੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਅਸਲੀ ਹੈ ਜਾਂ ਝੂਠੀ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਸਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨੇ ਸੁਪਨਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਬੈਠੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਸੰਗ ਹੋਣ, ਜੋ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ, ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰਾ ਭੌਤਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਹੈ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਨੇਹਾ ਗਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸੀਨ ਹਕੀਕੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅਹਿਸਾਸ ਲਿਆ ਦਿੱਤੇ। ਕਲਪਨਾ ਇੱਕ ਵੱਡਮੁੱਲਾ ਤੋਹਫਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਅਸੀਂ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਘੱਟ ਨਾ ਜਾਣੋ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ (subconscious mind)

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਰੰਤ ਉਪਲਬਧ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ:

ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ: ਜਿਵੇਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਰ ਦੁਕਾਨ ਤੋਂ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਟੈਲੀਫੂਨ ਨੰਬਰ ਕੀ ਹੈ, ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਉਣੀ ਹੈ, ਅੱਜ ਕੀ ਤਰੀਕ ਹੈ, ਆਦਿ।

- ਚਾਲੂ ਤੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਕੀਦੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਵਿਵਹਾਰ, ਮਨੋਦਸ਼ਾ।
- ਛਾਨਣਾ ਮਾਰਨਾ (Filtering): ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ

ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲੀਆਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਵੀ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਪਰੀਖਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਢੁੱਕਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦੇਣਾ।

- ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ: ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਝਰਨਾਟਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣਾ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਸੂਚਨਾ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚੋਂ, ਆ ਰਹੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ, ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਕਿਆਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧੇਰੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਘੋਖ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਅਣਗਿਣਤ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੋਖਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ੁਦਾਈ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਫਿਲਟਰ ਕਰਕੇ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੀ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਲੁਕੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਸਾਡਾ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਕੰਮ ਬਿਨਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਤਰਕ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਆਧਾਰ ਇਸ ਦਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈ ਸਮੱਗਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਇਹ ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਅਹਿਸਾਸਾਂ, ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬਾਂ ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪੜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਹਾਲਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਇਸ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਭੇਜਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਨ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਨੁਸਾਰ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਅਚੇਤ ਮਨ

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੱਤ੍ਰ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਚੇਤ ਮਨ ਸਭ ਤੋਂ ਥੱਲੇ (ਗਹਿਰਾ) ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸਬੰਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭੋਰੇ (ਸੈਲਰ) ਵਾਂਗ ਹੈ, ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਬੇਸਮੈਂਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਸਿਰਜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਡੂੰਘੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹੋ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਏ, ਪਰ ਇਹ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ।

ਅਚੇਤ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਭੇਦ ਹੈ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਹੜਾ ਵੱਧ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਬਹਿਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ ਤੇ ਮਨੋਚਕਿਸਤਕ ਅਚੇਤਨਾ (unconscious) ਉਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲ਼ੀ ਡਾਕਟਰੀ ਅਚੇਤਨਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਬੇਸੁੱਧ (unconscious) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਚੇਤਨਾ ਉਹ ਭੰਡਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਅਚੇਤ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਦੱਬੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਬੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭੁਲਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯਾਦ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕੋਈ ਅਣਸੁਖਾਵੀ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੁਲ ਜਾਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਜਿਵੇਂ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਪਹਿਲਾ ਪੀਰੀਅਡ ਕਿਸ ਟੀਚਰ ਨੇ ਲਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਉਹ ਯਾਦਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਬੁਲਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ, ਹਿਪਨੌਸਿਸ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਘਟਨਾ ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾ ਕੇ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬੁਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਚੇਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਅੰਤਰ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਸਤਹ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਉਪਰਲੀ ਸਤਾਹ ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਥੋੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਬੁਲਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਥੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਪੁੱਛਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਨਾਂ ਤਰੱਦਦ ਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਗੇ। ਪਰ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਤਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਬੁਲਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਸੋ ਅਵਚੇਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਲੋੜ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੀ ਯਾਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਬੁਲਾਉਣ ਦੀ ਅਵਸ਼ਕਤਾ ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਸਟੋਰ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਣਾ ਸੀ, ਜਿੱਥੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਣੀ ਸੀ।

ਅਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਬੰਧ ਵੀ ਯਾਦਾਂ, ਆਦਤਾਂ, ਅਨੁਭਾਵਾਂ, ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਫਰਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਚੇਤ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਮਾਂ

ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚੇ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੇ ਸਤਰ ਤੇ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਖਾਸ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣੇ ਪੈਣਗੇ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਇਹ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਮੁਢੱਲੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਕੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਣਹੋਂਦੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਕੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਰੀਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਚਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਹੋਏਗਾ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਏਗੀ। ਇਹ ਉਪਰੋਂ ਥੱਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆ ਉਸ ਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣੇ ਸਨ।

ਤਿੰਨਾਂ ਮਨਾਂ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਕਾਰਜ ਸ਼ੈਲੀ

ਤਿੰਨੇ ਮਨ ਇਕੱਠੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੀ ਜਾਗਰਿਤ ਸਥਿੱਤੀ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦਾ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਿੰਨਾਂ ਮਨਾਂ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣ ਲਈ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਇਸ ਦਾ ਕੈਪਟਨ ਹੈ। ਕਪਤਾਨ ਹੁਕਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੰਜਨ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਥੱਲੇ ਬੈਠਾ ਅਮਲਾ (crew) ਉਸ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਨ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ। ਕਪਤਾਨ ਹੁਕਮ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਊ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਜਹਾਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ, ਮੂਰਤਾਂ ਨਾਲ, ਲਿਖ ਕੇ, ਇਸ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਆਪੇ ਨਾਲ ਸੋਚਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਤਾਲ ਮੇਲ ਕਾਇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੀਆਂ ਹਾਲੀਆ (recent) ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾੜੇ ਅਹਿਸਾਸ ਕਾਰਨ

ਦੱਬੇ ਗਏ ਜਾਂ ਖੁਦ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚੇ, ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਡੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਤਾਲ ਮੇਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਡੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਅਹਿਸਾਸਾਂ (feelings), ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਤੇ ਮਨੋਤਰੰਗਾਂ (emotions), ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਸੋਚ ਉਡਾਰੀ (imagination), ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ (sensation) ਅਤੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਚਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਜੋੜਦਾ ਹੈ।

ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਦੀ ਜਿਹੀ ਉਦਾਹਰਣ ਤਿੰਨਾਂ ਮਨਾਂ ਦੀ ਸੰਯੁਕਤ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ। ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਕੀਅ ਬੋਰਡ ਤੇ ਮੌਨੀਟਰ ਸਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਅੰਕੜੇ (ਡਾਟਾ) ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਕੀਅ ਬੋਰਡ ਰਾਹੀਂ ਦਰਜ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਨੀਟਰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੇ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪਿਊਟਰ ਵਿੱਚਲੀ ਰੈਮ (RAM) ਸਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਚਾਲੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਡਾਟਾ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬੁਲਾ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਹਾਲੀਆ ਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਯਾਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਤਕਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਟੈਲੀਫੂਨ ਨੰਬਰ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਾਮ, ਆਦਿ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤਾਜ਼ਾ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਚਾਲੂ ਖਿਆਲ, ਰਵੱਈਏ ਤੇ ਤਰੀਕੇ, ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਡਾਟਾ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ, ਸੀ ਡੀ ਰੌਮ, ਡਿਟੈਚੇਬਲ ਡਰਾਈਵ, ਫਲੈਸ਼ ਡਰਾਈਵ, ਆਦਿ ਤੇ ਡਾਟਾ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡੂੰਘੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੇ ਪਰਤੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਡਾਟਾ ਵੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਤੇ ਬੁਲਾਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਭੁੱਲੀ ਵਿੱਸਰੀ ਫਾਈਲ ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੀ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈ ਯਾਦ

ਵੀ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਸੋ ਅਚੇਤ ਮਨ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੀ ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ ਹੈ। ਇਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸਟੋਰ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤੇ ਡਾਟਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਰਡ ਡਿਸਕ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵੇਲ਼ੇ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵੀ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਚੇਤ ਮਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਰਤ ਕੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਏ ਡਾਟਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਮਨ ਇਸ ਤਰਕ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪਹਿਲਾਂ ਸਫਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਬਚ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹੁਣ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਵ ਕਿ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਉਹ ਤਰੀਕਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਵੀ ਦੁਖਦਾਈ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਭਿਆਨਕ ਸਥਿੱਤੀ 'ਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਹਰ ਆਏ ਸੀ, ਉਹ ਹੁਣ ਵੀ ਸਫਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਸੋਮਾਂ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਅਤੀਤ ਦਾ ਭੰਡਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਭੁੱਲੀਆਂ ਪਰ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸਾਡੇ ਸਿੱਖੇ ਹੋਏ ਤਜਰਬੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਜੋੜ ਆਪਣੇ ਭੰਡਾਰ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਲਿਖਣ ਲਈ ਹਦਾਇਤ ਕਰ ਸਕੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗਲਤ ਲਿਖੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਲਤ ਜੋੜ ਕਰੇਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਲਤ ਜੋੜ ਉਸ ਦੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘਾ ਘਰ ਕਰ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਦੇ ਗਲਤ ਹੋਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ।

ਅਮਲੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਵਰਤਣ ਬਾਰੇ ਸੌਖੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਉ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਧਾਰਨ ਰਫਤਾਰ ਵੱਲ ਮੋੜ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾਰਮਲ ਕਰ ਦਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਮਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਦੋਵਾਂ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਇੱਕ ਢੁੱਕਵੀਂ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ

ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਡਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡਰ ਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਰ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਾਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਮਨੋਭਾਵ ਜੋ ਸੋਚ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ (emotions), ਖਿਆਲਾਂ, ਜ਼ਜਬਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ 'ਚੋਂ ਫੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਉੱਠਦੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚੋਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਦਫ਼ਤਰ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ। ਉਹ ਹੈਰਾਨ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤੇ ਕਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮੁੜਦੀ ਤੇ ਰੁਕਦੀ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਨਾ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋ ਕੰਮ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕਿਆ।

ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ। ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁੱਝ ਪਾਠ (Lesson) ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਪਾਠ ਲੈ ਲੈਣ ਬਾਅਦ ਸਾਰੇ ਪਾਠ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਆਦਮੀ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਵੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦਾ ਕਮਾਲ! ਆਪਣੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ। ਮਨੋਭਾਵ ਜਾਂ ਜਜ਼ਬੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨੇ ਔਖੇ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਹੀ ਮਨੋਭਾਵਾਂ (ਜਜ਼ਬਿਆਂ) ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਹੋੜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਖਿਆਲ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਹੋ ਹੀ ਜੁਗਤੀ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪਿਆਰੇ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਬਾਹਰਲੇ (ਸੁਚੇਤ) ਮਨ ਨਾਲ

ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅੰਦਰਲੇ (ਅਵਚੇਤ) ਮਨ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਲਿਵ ਤੇ ਧਾਤ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਬਾਰੇ ਵਿਆਖਿਆ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਅੰਬਰੇ ਠੇਕਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। "ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮ੍ਾਲਿ॥ ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ॥੨੧੩॥ (ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੫)"।

ਸਮੂਹਿਕ ਮਨ (Collective mind)

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕਥਨ "ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ। ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ, ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੫੧" ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਜਨਮ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚਲੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਨਿਰਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘ ਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ "ਕਈ ਜਨਮ ਭਏ ਕੀਟ ਪਤੰਗਾ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਗਜ ਮੀਨ ਕੁਰੰਗਾ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਹੋਇਓ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਹੈਵਰ ਬ੍ਰਿਖ ਜੋਇਓ॥੧॥ ...ਕਈ ਜਨਮ ਸੈਲ ਗਿਰਿ ਕਰਿਆ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਗਰਭ ਹਿਰਿ ਖਰਿਆ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਸਾਖ ਕਰਿ ਉਪਾਇਆ॥ ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਇਆ॥੨॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੭੬)"।

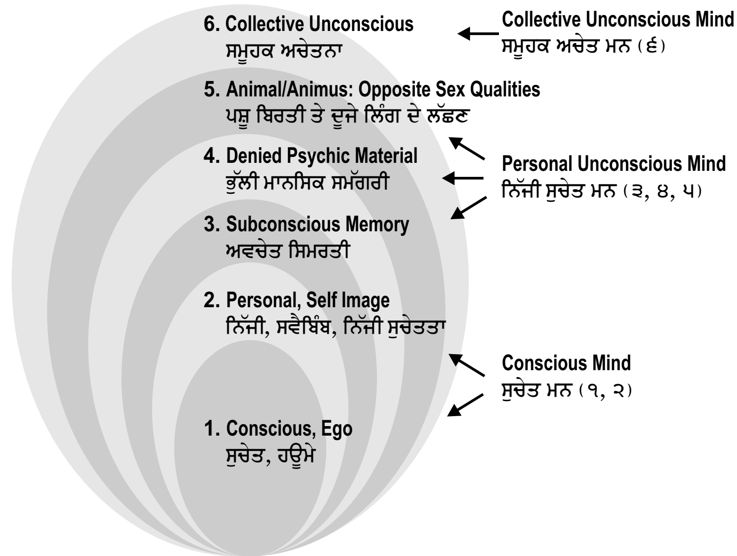
ਇਹੋ ਗੱਲ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚਾਰਲਸ ਡਾਰਵਿਨ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਲੰਮੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਘੱਟ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਕਾਸ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵਾਂ ਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਅਖੀਰ ਇਨਸਾਨ ਬਣੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਗੁਣ ਤੇ ਅੰਸ਼ ਅਜੇ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਜਦ ਇੱਕ ਜਾਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜਾਤੀ ਤੱਕ ਵਿਕਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਵੀਂ ਜਾਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਅੱਡਰੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਗੁਣ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਏਪਸ ਤੋਂ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਏਪਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਏਪਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਗੁਣ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖ ਜਾਤੀ ਦੇ ਸਮੂਹਕ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਜਾਤਾਂ ਤੋਂ

ਨਖੇੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦਰ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਮਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਨੇ ਸਮੂਹਕ ਮਨ ਕਿਹਾ ਹੈ।

ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਾਨਸਕਿਤਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਹਨ। ਪਹਿਲੀ ਪਰਤ ਹੈ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਜੋ ਹਉਮੈ, ਸਵੈਬਿੰਬ ਅਤੇ ਸੁਚੇਤ ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਤਤਕਾਲ ਸਿਮਰਤੀਆਂ, ਖਿਆਲਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਜਬਿਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ (Calvin S. Hall and Vernon J. Nordby (1973), *A primer of Jungian Psychology*, pp 34, New American Library).

ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਦੀ ਵੱਡੀ ਦੇਣ ਹੈ ਅਚੇਤ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (unconscious psychic system) ਦੀ ਦੋ ਨਾ-ਬਰਾਬਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਅਚੇਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨਿੱਜੀ ਅਚੇਤ (Personal unconscious) ਅਤੇ ਸਮੂਹਕ ਅਚੇਤ (Collective unconscious) ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਅਚੇਤਨਾ (Personal unconscious) ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਰਤਾਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਅਵਚੇਤ ਯਾਦਾਂ (subconscious memories), ਦੱਬੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਦੱਬੀ ਹੋਈ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਜੋ ਏਨੀਆਂ ਤਾਕਤਵਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ (conscious) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਣ ਜਾਂ ਏਦਾਂ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਹਉਮੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਬ ਕੇ ਰੱਖਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਸਾਡਾ ਨਿੱਜੀ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਹਉਮੈ ਜਾਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਚੇਤਨਤਾ ਅਤੇ ਅਚੇਤਨਤਾ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ।

ਸਮੂਹਿਕ ਅਚੇਤ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾਂ (universal) ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰ ਅਤੇ ਅਸ਼ਖਸ਼ੀ (impersonal) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਅਚੇਤ ਵਾਂਗ ਇਸ ਨੂੰ ਘੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਨਿੱਜ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਘੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੂਹਕ ਅਚੇਤ (collective unconscious) ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਖਸ਼ੀ ਦੀ ਥਾਂ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ (inherited) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਨਸਾਨੀ ਜਾਤ (human species) ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਵਿਕਾਸ (evolution) ਰਾਹੀਂ ਬਣੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਨਿੱਜੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਰਲ ਕੇ ਸਾਡੀ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। (See C.G. Jung (1996) *The Archetypes and the Collective Unconscious*, London, pp 43). ਇਹ ਨਰਵਸ ਸਿਸਟਮ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ (ਇਨਸਾਨ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜੀਵ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਕਾਰਲ ਜੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀਆਂ ਕਈ ਪਰਤਾਂ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਜੋ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਅਕਤਤਵ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਨਿੱਜੀ ਅਚੇਤ ਅਤੇ ਸਮੂਹਿਕ ਅਚੇਤ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਅਚੇਤ ਵਿੱਚ ਅਵਚੇਤ ਯਾਦਾਂ, ਦੱਬੀਆਂ ਤੇ ਭੁੱਲੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹਕ ਅਚੇਤ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ (**Archetype**) ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ।

ਜੰਗ ਨੇ ਸਮੂਹਕ ਅਚੇਤ ਨੂੰ ਜੈਵਿਕ (biological) ਤੇ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੰਗ ਦਾ ਸਮੂਹਕ ਅਚੇਤ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਅਖੀਰਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਜੰਗ ਨੇ ਸਮੂਹਕ ਅਚੇਤ ਦੇ ਜੈਵਿਕ ਹੋਣ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਘੱਟ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਜਣਾਇਆ।

ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਮਨ (inherited mind)

ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਮਨ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿੱਜੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਪਹਿਚਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕੱਦ ਕਾਠ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਤੇ ਹੋਰ ਗੁਣ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਚਿੰਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ (inherited) ਹੋਣਾ ਵੀ

ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੁੱਧੀ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦੀ ਮਿਆਰ ਨੂੰ IQ (intelligent quotient) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨੀ ਸਵਾਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨਾਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਮਨਫੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮ-ਜੌੜੇ (Monozygotic or identical twins) ਵਰਤ ਕੇ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਹਿੱਸਾ ਮਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੰਟਲੇ (Huntley, 1966) ਨੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਜੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੈਰੀਟੇਬਿਲਟੀ (ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਹਿੱਸਾ) ਮਿਣੀ ਜੋ ੮੬% ਨਿਕਲੀ (D.S. Falconer and T.F.C. Makey (1996), *Introduction to Quantitative Genetics*, pp 173). ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਜੌੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈ ਕਿਊ ੫੦ ਤੋਂ ੯੦% ਤੱਕ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦਾ ਕਾਫੀ ਹਿੱਸਾ ਪਿਤਾ-ਪੁਰਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦੀ ਮਿਆਰ ਸਾਡੇ ਜਨਮ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਜਨਮ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲਸਰੂਪ ਸਾਨੂੰ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਮਾਪੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੱਕ ਪੀੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਗਤੀ ਚੇਤਨਾ ਤੇ ਸੰਗਤੀ ਮਨ (collective consciousness)

ਅਸੀਂ ਸਮੂਹਿਕ ਅਚੇਤਨਾ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਵਾਂਗ ਸਮੂਹਕ ਚੇਤਨਾ (collective consciousness) ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਗਤੀ ਚੇਤਨਾ (social consciousness) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਂਝੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਤੇ ਨੈਤਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਹੈ। ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਸੋਸਾਇਟੀ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਟੱਬਰ, ਕਬੀਲੇ, ਪਿੰਡ, ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਤੇ ਕੌਮਾਂ, ਆਦਿ। ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਰਵਾਇਤੀ ਸਮਾਜਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ, ਕਬੀਲਾ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁੱਟਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖਸ਼ੀ ਚੇਤਨਾ ਸਾਰੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਚੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਧਾਰਾਵਾਂ, ਮਨੋਭਾਵ ਸਾਂਝੇ ਤੌਰ ਤੇ ਔਸਤਨ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੂਹਿਕ ਚੇਤਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ

ਇਸ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਮਨ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਸੰਗਤੀ ਮਨ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਗਤੀ ਮਨ ਦੀ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੂਜੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੌਮਾਂ ਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਡੈਨਮਾਰਕ ਤੇ ਬੈਲਗਾਰੀਆ ਵਿੱਚ ਯਹੂਦੀ ਬਚੇ ਰਹੇ ਪਰ ਸਲੋਵਾਕੀਆ ਅਤੇ ਹੰਗਰੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵੱਖ ਵੱਖ ਕੌਮਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੂਹਕ ਚੇਤਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸੀ। ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲ ੧੯੮੪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਏਦਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੰਡੀਆ ਦੀਆਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਟੇਟਾਂ ਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਕੀਤੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਸੀ ਉੱਥੇ ਸਮੂਹਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਂਗਰਸ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਸਮੂਹਕ ਚੇਤਨਾ ਹਾਵੀ ਸੀ।

ਸਮੂਹਿਕ ਚੇਤਨਾ ਕਿਸੇ ਕੌਮ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ ਵੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਖਸ਼ੀ ਚੇਤਨਾ ਸਮੂਹਿਕ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਹਉਮੈ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਮੀ ਅਹਿਸਾਸ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਇਸੇ ਸੰਗਤੀ ਮਨ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਦਿਨ ਕੱਟ ਕੇ ਸਿੱਖ ਰਾਜ ਕਾਇਮ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸੰਗਤੀ ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਗਤੀ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਖਾਲਸੇ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਕੌਮ ਸਿਰਜੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਿੱਖ ਸੀਸ ਨੂੰ ਤਲੀ ਤੇ ਟਿਕਾ ਕੇ ਕੌਮੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਹਤਰੀ ਲਈ ਨਿਧੜਕ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ (Universal mind)

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ (ਯੂਨੀਵਰਸਲ ਮਾਈਂਡ) ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੇ ਚੇਤਨਾ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਅੰਤਰਜਾਮੀ, ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ, ਏਥੇ ਤੇ ਉੱਥੇ, ਅਤੇ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਇਹ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ, ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕਈਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਈ ਲੋਕ ਸੂਖਮ ਕਲਾ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਹਰਕੇ ਮਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਦੇ ਗੁਣ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਨਿੱਜੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸੁਕਰਾਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਐਨਾਕਸਾਗੋਰਸ (Anaxagoras) ਨੇ ੪੮੦ ਬੀ ਸੀ ਵਿੱਚ ਏਥਨ (Athen) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਸੀ।

ਉਸ ਨੇ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਨ ਦੀ ਘਾੜਤ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਮਨ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੇ ਵੀ ਇਹੋ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿੱਚ ਏਕੀਕਰਨ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਆਤਮਾ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਕਿਸੇ ਸ਼ਖਸ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੋਈ ਸੀਮਾਂ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਏ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕਰਮਫਲ ਦਾ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਬਣ ਜਾਏ।

ਪਦਾਰਥਵਾਦੀਆਂ ਤੇ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਲਈ ਕੁਦਰਤ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਭੌਤਿਕੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਤੇ ਨਿਰਜੀਵ ਪਦਾਰਥ ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ। ਪਦਾਰਥਵਾਦੀਆਂ ਲਈ ਸੰਸਾਰ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਮਾਦੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਆਪੀ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਿੱਚੋਂ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਉਤਪੰਨ ਤੇ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਸਤਿੱਤਵ ਵਾਲੀਆਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਕੁਐਂਟਮ ਭੌਤਿਕ (Quantum Physics) ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਚਣੌਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ (observer) ਦੀ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਮਾਦੇ (manifested matter) ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਕੁਐਂਟਮ ਭੌਤਿਕ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਦੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਇਹ ਰੇਖਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਜਾਂ ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੈ ਤਜਰਬੇ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਇਲੈਕਟਰਾਨਾਂ ਦੇ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਇਲੈਕਟਰਾਨ (ਦਾਣੇਦਾਰ) ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਨੂੰ ਦੋ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਾਇਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਲੈਕਟਰਾਨ ਉੱਦੜ ਗੁੱਦੜੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗਏ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਰੇਖਾ ਹੋਣ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਕੱਲਾ ਇਲੈਕਰਾਨ ਦੋਵਾਂ ਮੋਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਸਿਰਫ ਖੱਬੀ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਰਫ ਸੱਜੀ ਮੋਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ Quantum field theory ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਦੇ ਦੀ ਬਣਤਰ ਨਾ ਹੀ ਦਾਣੇਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ। ਮਾਦੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਅਣਗਿਣਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਮੌਜੂਦ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ

ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ (creation) ਦਾ ਆਧਾਰ ਕਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਰਗੁਣ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਹਰ ਕਿਰਤ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਕਿਰਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕਰਤਾ ਹੀ ਸਭ ਵਸਤਾਂ (ਅਚੇਤਨ ਤੇ ਚੇਤਨ) ਦਾ ਪਰਮ ਤੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਦਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਮਨ! ਉਹ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ।

ਭਾਰਤੀ ਚਿੰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਸਾਗਰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਚੇਤਨਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ (Cosmos consciousness) ਦਾ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਅਟੁੱਟ ਸਬੰਧ ਹੈ। ਇਨਸਾਨੀ ਹਉਮੈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਐਸੀ ਦੀਵਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਸਿਰਫ ਭੌਤਿਕ ਸਤਰ ਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦੇ ਸਤਰ ਤੇ। ਸਾਡੇ ਖਿਆਲ, ਅਹਿਸਾਸ, ਮਨੋਭਾਵ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਚੇਤਨਾ ਉਸੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਹ ਆਪ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਸੀਮਤਾ ਅੱਗੇ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਵਿਕੇਂਦਰੀਕਰਨ ਕਰਕੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਕੇਂਦਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਣਗਿਣਤ ਸ਼ਕਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਾ ਕੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਦਰਜਾ ਇਨਸਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰਿਕ ਸਤਰ ਤੇ ਮਾਹਰਕੇ ਮਾਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਣਗਿਣਤ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਫੁਲਤਾ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹ ਸਕੇ। ਜਦ ਮਨ ਸੰਸਾਰਿਕ ਚੇਤਨਾ ਦੀ ਅਸੀਮਤਾ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਓਪਰੀ ਚੇਤਨਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਅਕਾਲ ਚੇਤਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਤੇ ਅਸੀਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਅਨੰਤ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਲਈਏ। ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਇੰਡੀਆ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ

ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਕੱਟਿਆ ਜਾਏ। ਸਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਅਸੀਮ ਸੰਸਾਰੀ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਉਸ ਕੋਲੋਂ ਪਿਆਰੇ ਦੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਜਾਚਨਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਇੱਕ ਦਮ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਤੀਜੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵੇਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸੇ ਵੇਲ਼ੇ ਟੈਲੀਫੂਨ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸੰਸਾਰਿਕ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਉਹਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਬੰਦਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਤੋਂ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸੂਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕਿੰਨਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ।



੨.

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ: ਮਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ

ਮਨ ਅਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਤਿ ਸੂਖ਼ਮ ਹਿੱਸੇ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਨ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਅਤੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ; ਕਿਵੇਂ ਸਾਧਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨ, ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਤੇ ਫਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਮਹਤੱਵ ਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਾਸਤਿਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ, ਸਭ ਕੁਝ ਮਨ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਗਿਆਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਬੂਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਅਸੀਂ ਆਤਮਾ ਦੇ ਹੋਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਨਾ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਾਸਤਿਕ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਕੋਲੋਂ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ; ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਤ੍ਰੈਕਾਲੀ ਸੱਚ ਹੈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਅੱਗੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੱਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਗਿਆਨੀ ਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਸੁਆਮੀ ਦਇਆਨੰਦ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਸਮੇਂ ਚਾਰ ਵਾਕ ਮੱਤ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਸਾਧੂ ਦਯਾਨੰਦ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸੰਬਾਦ' ਵਿਚ ਦਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਕੰਵਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਪਾਦਨ ਕਰਕੇ ੨੦੦੯ ਵਿਚ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ ਕੇਂਦਰ ਪਟਿਆਲਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ। ਚਾਰ ਵਾਕ ਮੱਤ ਨਾਸਤਕ ਮੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਵਾਕ ਨਾਮੀ ਮੁਨੀ ਨੇ ਚਲਾਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਚਾਰ ਵਾਕ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ; ਇਸ ਲਈ ਸੰਸਾਰਕ ਸੁਖ ਭੋਗਣੇ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਸ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਚਾਰ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੈ। ਮਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ; ਨਾ ਕੋਈ ਪਰਲੋਕ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਪੁਨਰਜਨਮ ਹੈ। ਇਸ ਮੱਤ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਅੱਜ ਕੱਲ ਤਰਕਸ਼ੀਲ ਮੱਤ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸੱਜਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਖੋਜੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਤ੍ਰੋੜ ਮ੍ਰੋੜ ਕੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲ ਛਾਪ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਮਤਿ ਚਾਰ ਵਾਕ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਆਧਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਤੱਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਅੰਸ਼ ਆਤਮਾ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕੀ ਹਨ?

ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਆਤ੍ਮਨ੍ ਤੋਂ ਆਤਮਾ ਬਣਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਜਾਣੀਏ, ਗਿਆਨ ਦਾ ਆਧਾਰ ਰੂਪ, ਅਥਵਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਉੱਤਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੀਏ। ਜੀਵ ਆਤਮਾ, ਰੂਹ, ਇਹ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤੱਤ੍ਵ ਹੈ, ਜੋ ਅਨੇਕ ਚੇਸ਼ਟਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਇਹ ਉਹ ਹਸਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ ਦੀ ਸੂਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹਾਂ; ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਮੁੱਢ ਤੇ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਯਾਯ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿੱਥੇ ਇੱਛਾ, ਦੁਖ, ਸੁਖ, ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਉੱਥੇ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਿਥੇ ਹੈ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਰਾਏ ਹਨ; ਕਿਸੇ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸਰਵਾਂਗ ਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਹੈ।

ਆਤਮਾ ਜਦ ਜੀਵ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੇਦਾਂਤ ਨੇ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਮੰਨੀ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਇਕ ਸੂਰਜ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਘੜਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਸਮਾਨ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਸਭ ਕੁਝ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਵਿਚ ਸਮਾਅ ਜਾਏਗਾ। ਉਸੇ ਦੀ ਸੱਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ/ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਪਜ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਰੂਪ ਹਨ, ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਮਲੀਨ। ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਈਸ਼ਵਰ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਜੀਵ ਹੈ। ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹ ਇਕ ਅਤੇ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਪਾਧੀ ਭੇਦ ਕਾਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਉਪਾਧੀ ਭੇਦ ਮਿਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਜੇ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਸ਼ੁੱਧ ਬ੍ਰਹਮ ਜੋ ਤ੍ਰੈਗੁਣ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹੀ ਨਿਰਮਲ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਲਾ ਹੈ ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

"ਮੈਲਾ ਮਲਤਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ॥ ਇਕੁ ਹਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ (ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੫੮)"।

ਸ਼ਾਂਖਯ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤੇ ਸਿਰਜਣਾ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਦਾਰਥਵਾਦੀ, ਨਾਸਤਿਕ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨੀ ਹੋਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਂਗ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਰਿਣਾਮੀ ਅਤੇ ਅਨਿਤ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਹੀ ਗੁਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੱਖ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਕੋਈ ਪਰਣਾਮ ਨਹੀਂ।

ਆਤਮਾ ਦੇ ਅਰਥ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ: ਪਰਮਾਤਮਾ (ਆਤਮਾ ਦੇਉ), ਜੋ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਪੂਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ, ਨਾ ਇਹ ਅਡੋਲ ਅਵਸਥਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਲੋਭ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਆਤਮਾ ਦੇਉ ਪੂਜੀਐ ਗੁਰ ਕੈ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਆਤਮੇ ਨੋ ਆਤਮੇ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਤਿ ਹੋਇ ਤਾ ਘਰ ਹੀ ਪਰਚਾ ਪਾਇ॥ ਆਤਮਾ ਅਡੋਲੁ ਨ ਡੋਲਈ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਇ ਸੁਭਾਇ॥ ਗੁਰ ਵਿਣੁ ਸਹਜੁ ਨ ਆਵਈ ਲੋਭੁ ਮੈਲੁ ਨ ਵਿਚਹੁ ਜਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ॥ ਸਲੋਕ ਮ: ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"।

ਕਈ ਵਾਰ ਅੰਤਹਕਰਣ, ਮਨ, ਚਿਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਵਾਕ ਵਿਚ ਹੈ, "ਆਤਮਾ ਅਡੋਲੁ ਨ ਡੋਲਈ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਇ ਸੁਭਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ॥ ਸਲੋਕ ਮ: ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮਾ ਇੱਕ ਹੈ, ਤੇ ਸਭ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ। ਅਣਦਿਸਦੇ ਤੇ ਦਿਸਦੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਜਗਤ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਨ॥੧੪॥ ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੨੯੯)। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਅਪਣੀਆਂ ਕਿਰਣਾ ਰਾਹੀਂ ਸਭ ਥਾਈਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਸਭ ਲੋਕਾਈ ਤੇ ਸਭ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਘਰ (ਅੰਦਰ) ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ ਰਸ ਦਾ ਸੁਆਦ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਰਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ (ਜਿਉ ਸੂਰਜੁ

ਕਿਰਣਿ ਰਵਿਆ ਸਰਬ ਠਾਈ ਸਭ ਘਟਿ ਘਟਿ ਰਾਮੁ ਰਵੀਜੈ॥ ਸਾਧੂ ਸਾਧ ਮਿਲੇ ਰਸੁ ਪਾਵੈ ਤਤੁ ਨਿਜ ਘਰਿ ਬੈਠਿਆ ਪੀਜੈ॥੪॥ ਕਲਿਆਨ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੩੨੬)। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਜਦੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੜਾ ਭਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲਾ ਪਾਣੀ ਖੂਹ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੋਮੇਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਸ ਭਰੇ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਦੂਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਜੈਸੇ ਕੁੰਭ ਉਦਕ ਪੂਰਿ ਆਨਿਓ ਤਬ ਉਹੁ ਭਿੰਨ ਦ੍ਰਿਸਟੋ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕੁੰਭੁ ਜਲੈ ਮਹਿ ਡਾਰਿਓ ਅੰਭੈ ਅੰਭ ਮਿਲੋ॥੪॥੩॥ ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੦੩)। ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਭ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਧੂ ਭਾਵ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੰਗ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਨਦਰੀ ਆਇਆ ਇਕੁ ਸਗਲ ਬ੍ਰਹਮੇਟਿਆ॥ (ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੫੨੦)"।

ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਘਟ ਘਟ ਵਿਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ਰੇ ਜ਼ਰੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਅਣੂਆਂ ਦਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਹੈ, ਫਿਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਿੱਥੇ ਹੈ? ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦੂਜੀ ਲਾਂਵ ਵਿਚ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, "ਹਰਿ ਦੂਜੜੀ ਲਾਵ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਮਿਲਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ॥ ਨਿਰਭਉ ਭੈ ਮਨੁ ਹੋਇ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਗਵਾਇਆ ਬਲਿ ਰਾਮ ਜੀਉ॥ ਨਿਰਮਲੁ ਭਉ ਪਾਇਆ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇਆ ਹਰਿ ਵੇਖੈ ਰਾਮੁ ਹਦੂਰੇ॥ ਹਰਿ ਆਤਮ ਰਾਮੁ ਪਸਾਰਿਆ ਸੁਆਮੀ ਸਰਬ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੋ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਜਨ ਮੰਗਲ ਗਾਏ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਦੂਜੀ ਲਾਵ ਚਲਾਈ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਾਏ॥੨॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੭੭੩)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਾਂਵ ਵਿਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੇ ਰਾਮ ਜੀ! ਮੈਂ ਤੁਹਾਥੋਂ ਸਦਕੇ ਹਾਂ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਡਰ ਗੁਰੂ ਖਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਨਿਰਮਲ ਭਉ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਲਈ ਆਦਰ-ਸਤਿਕਾਰ ਉਪਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਐਸੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਸਾਰੇ ਪਸਾਰੇ ਭਾਵ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿਚ ਪਸਰ (ਵਿਆਪਕ) ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰਵਾਰ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਵੱਸਦਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਾਧ-ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਕਰਦੀ

ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਦੂਜੀ ਲਾਂਵ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਇਕ ਰਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਹੁਣ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਹਰ ਪ੍ਰਮਾਣੂ ਵਿਚ ਹੈ ਭਾਵ ਹਰ ਕੋਸ਼ਿਕਾ (ਸੈੱਲ) ਵਿਚ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਸਰਬ ਸਮਰੱਥਾ ਸੰਪੰਨ ਹੈ। ਅਜੋਕੀ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੈੱਲ ਨੂੰ ਟੋਟੀਪੋਟੈਂਟ (Totipotent) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਕੱਲੇ ਇਕੱਲੇ ਸੈੱਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਜਨਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਟਿਸ਼ੂ ਕਲਚਰ ਰਾਹੀਂ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋ ਅਨੇਕ ਪੌਦੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਸੈੱਲਾਂ ਤੋਂ ਆਰਗਨ (Organ) ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਲੋਨਿੰਗ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਆਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਕਮਾਲ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਛੇਵੇਂ ਤੱਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨੁਮਾਂਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਰ ਸੈੱਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਭੁੱਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਹਰ ਸੈੱਲ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਇਹ ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇੱਕ ਹੈ, ਭਾਵ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਗਟਾਵੇ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਇਹ ਸੰਯੁਕਤ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੈੱਲਾਂ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੋਈ ਸਭ ਸੈੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸੰਯੁਕਤ ਰੂਪ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਚਾਲਕ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਗੁਰਮੁਖ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਅਮੋੜ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਮੋੜ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹਰ ਰੋਮ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵ ਤਨੋ ਮਨੋ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,

"ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ॥੨੭॥ (ਰਾਗੁ ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੧)"।

ਗੁਰਮੁਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਰੋਮ ਰੋਮ ਤਾਂ ਹੀ ਧਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਦੇ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵਾਸਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਹੋਂਦ ਵੀ ਹੈ। ਉਹ ਨਿਰਗੁਣ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਵੀ ਹੈ।

"ਸਚ ਖੰਡਿ ਵਸੈ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥ (ਜਪੁ ਜੀ, ਅੰਗ ੮)" ਅਤੇ "ਨਿਰਗੁਨੁ ਆਪਿ ਸਰਗੁਨੁ ਭੀ ਓਹੀ॥ ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਿਨਿ ਸਗਲੀ ਮੋਹੀ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੭)"।

ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਗਟ ਰੂਪ ਮਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਾ ਸਭ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜੋ ਤਾਕਤ ਹੈ ਉਹ ਆਤਮਾ ਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਲਈ ਕਈ ਵੇਰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਮਨ ਕਹਿ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਕੇਂਦਰਤ ਹੋਂਦ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਮੰਨੀ ਹੈ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਮਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਇਸ ਤੋਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦਾ ਵਾਸ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਨਿਜ ਘਰ ਹੈ। ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਦੀ ਚਰਚਾ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾਂ ਨੇ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਮਸਤ ਹਾਥੀ (ਮੈਗਲ) ਵਰਗਾ ਮਨ ਕਿਥੇ ਵੱਸਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿਥੇ ਵੱਸਦੇ ਹਨ? ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਕਿੱਥੇ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ (ਭਵਨਾ) ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੀ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਹੀ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਘਰ ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਜਦ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਖਾ (ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਉਪਦੇਸ਼) ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਦੌੜਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸੀ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜਗਤ ਦੇ ਮੁੱਢ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝੇ? ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਕਿਵੇਂ ਟਿਕੇ?

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸੀ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਦੋਂ ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੈਗਲੁ ਕਹਾ ਬਸੀਅਲੇ ਕਹਾ ਬਸੈ ਇਹੁ ਪਵਨਾ॥ ਕਹਾ ਬਸੈ ਸੁ ਸਬਦੁ ਅਉਧੂ ਤਾ ਕਉ ਚੂਕੈ ਮਨ ਕਾ ਭਵਨਾ॥ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੇ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪਾਏ॥ ਆਪੈ ਆਪੁ ਖਾਇ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਏ॥ ਕਿਉ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੈ ਆਤਮੁ ਜਾਣੈ ਕਿਉ ਸਸਿ ਘਰਿ ਸੂਰੁ ਸਮਾਵੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਖੋਵੈ ਤਉ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵੈ॥੬੪॥ (ਰਾਗੁ ਰਾਮਕਲੀ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੯੪੫)"

ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਮੂਲ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਡੋਲ ਹੋ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨਾਭੀ-ਰੂਪੀ ਘਰ ਵਿਚ ਆਸਣ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਭਾਵ ਪ੍ਰਾਣ

ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ)। ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ (ਤਤ, ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਹਚਲੁ ਹਿਰਦੈ ਵਸੀਅਲੇ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਿ ਰਹੈ॥ ਨਾਭਿ ਪਵਨੁ ਘਰਿ ਆਸਣਿ ਬੈਸੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਖੋਜਤ ਤਤੁ ਲਹੈ॥ (ਰਾਗੁ ਰਾਮਕਲੀ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੯੪੫)"।

ਸੋ ਮਨ ਵਾਂਗ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰਤ ਵਾਸਾ ਵੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਅਟੁੱਟਵਾਂ ਹੈ। ਹਿਰਦਾ, ਮਨ, ਅੰਤਹਕਰਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਬਦਲਵੇਂ ਰੂਪ ਵਿਚ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਨਾਲ ਮਨ, ਸੁਧ-ਬੁਧ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਹਣੇ ਤੇ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਨੇ ਵਿੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਆਸਾਵਾਂ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵੀ ਭੁੱਲ ਗਈਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਟਿਕ ਗਿਆ ਹੈ।

"ਗੁਰੁ ਸੁੰਦਰੁ ਮੋਹਨੁ ਪਾਇ ਕਰੇ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਬਾਣੀ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ॥ ਮੇਰੈ ਹਿਰਦੈ ਸੁਧਿ ਬੁਧਿ ਵਿਸਰਿ ਗਈ ਮਨ ਆਸਾ ਚਿੰਤ ਵਿਸਾਰਿਆ॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੫॥ ਅੰਗ ੭੭੬)"।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉੱਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਹਰ ਕਰ ਦੇਵੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਵੱਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੈ॥ ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਬ੍ਰਹਮੁ ਬੀਚਾਰੈ॥੪॥੧੦੭॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੧)"।

ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਨਾਮ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਮੈਂ ਸੁਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਉੱਤਮ ਪਦਵੀ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾਸਰੇ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਅਨਦਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਜਪਉ ਜਗਦੀਸਾ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵਉ ਪਰਮ ਪਦੁ ਸੂਖਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਹਿਰਦੈ ਸੂਖੁ ਭਇਆ ਪਰਗਾਸੁ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਗਾਵਹਿ ਸਚੁ ਗੁਣਤਾਸੁ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੩੨)"।

ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜਦੋਂ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ

ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪਰਵਾਰ ਨਾਲੋਂ ਮੋਹ ਵੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ-ਰਜ਼ਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਮੋਹ ਕੁਟੰਬ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ ਜਾ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਸਚੁ ਸੋਇ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਬੇਧਿਆ ਅਸਥਿਰੁ ਹੋਇ॥ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣੈ ਬੂਝੈ ਸਚੁ ਸੋਇ॥੪॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੩੨)"।

ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਐਸੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਜ਼ਬਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਬਿਨੁ ਜਿਹਵਾ ਜੋ ਜਪੈ ਹਿਆਇ॥ ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ॥੨॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੫੬)"।

ਇਸ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁਚਾਉਣੀ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਫਰੀਦ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਕ ਫਿੱਕਾ ਬਚਨ ਵੀ ਨਾ ਬੋਲ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿਚ ਸੱਚਾ ਮਾਲਕ ਵੱਸਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਹਿਰਦਾ (ਦਿਲ) ਨਾ ਦੁਖਾ ਕਿਉਂ ਕਿ ਸਭ ਜੀਵ ਅਮੋਲਕ ਮੋਤੀ ਹਨ।

"ਇਕੁ ਫਿਕਾ ਨ ਗਾਲਾਇ ਸਭਨਾ ਮੈ ਸਚਾ ਧਣੀ॥ ਹਿਆਉ ਨ ਕੈਹੀ ਠਾਹਿ ਮਾਣਕ ਸਭ ਅਮੋਲਵੇ॥੧੨੯॥ ਸਲੋਕ ਸੇਖ ਫਰੀਦ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੮੪"

ਮਨ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸੂਖਮ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋ ਸਕਿਆ, ਜਿਵੇਂ ਬੋਧੀ ਤੇ ਜੈਨੀ ਧਾਰਮਿਕ ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਿਆ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਬਾਕੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੇ ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬੁਝਾਰਤ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਗੋਬਿੰਦ ਰੂਪ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਸਨ।

ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਗੁਪਤ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵੱਧ ਘੱਟ ਪਰਗਟ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੜ੍ਹ ਪਦਾਰਥਾਂ ਭਾਵ ਪੱਥਰਾਂ ਤੇ ਨਿਜਿੰਦ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੈ, ਪਰ ਜੀਵਾਂ ਜਿਵੇਂ, ਬ੍ਰਿਛ, ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ, ਮਨੁੱਖ, ਆਦਿ ਵਿਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖ ਦਰਜ਼ੇ ਨਾਲ ਪਰਗਟ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਜੂਨ ਸਭ ਜੂਨਾਂ ਚੋਂ ਉੱਚੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਿਰਦਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਾਕੀ ਜੂਨਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਭਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵ ਛੋਟੀਆਂ

ਹਨ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ,"ਅਵਰ ਜੋਨਿ ਤੇਰੀ ਪਨਿਹਾਰੀ॥ ਇਸੁ ਧਰਤੀ ਮਹਿ ਤੇਰੀ ਸਿਕਦਾਰੀ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਪੰਚਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੩੭੪)"।

ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਇੱਕ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਾਸਾਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਏਕਤਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਆਤਮ ਤੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵਾਂ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ (ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਅਗਨੀ, ਆਕਾਸ਼, ਮਿੱਟੀ) ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਤੱਤ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਵੀ ਹਨ, ਪਰ ਛੇਵਾਂ ਪਰਮ ਤੱਤ (ਨਮੋ ਪਰਮ ਤੱਤੰ ਅਤੱਤੰ ਸਰੂਪੇ॥ ਜਾਪੁ, ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦) ਵੀ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮ ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਭੌਤਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਆਤਮਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਹੋਂਦਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਹੈ, ਤੇ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਜੋਤਿ ਘਟ ਘਟ ਵਿਚ ਵਸਦੀ ਹੋਈ ਸਭ ਦਾ ਆਤਮਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜੋਤਿ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਵੀ, ਭਾਵ ਅੰਦਰਲੀ ਤੇ ਬਾਹਰਲੀ ਪ੍ਰਭੂ ਹੋਂਦ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਜੋ ਬ੍ਰਹਮੰਡੇ ਸੋਈ ਪਿੰਡੇ ਜੋ ਖੋਜੈ ਸੋ ਪਾਵੈ॥ ਪੀਪਾ ਪ੍ਰਣਵੈ ਪਰਮ ਤਤੁ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੋਇ ਲਖਾਵੈ॥੨॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਰੀ ਭਗਤ ਪੀਪਾ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੬੯੫)"। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਪੀਪਾ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਆਤਮਾ ਰੂਪ ਵਿਚ) ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਉਹੀ ਸਰੀਰ (ਪਿੰਡ) ਵਿਚ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਭ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਪਾ ਜੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ ਤਾਂ ਉਹ ਪਰਮ ਤਤੁ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਮ) ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰੁੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਾਖ਼ਾਂ (ਸਾਖ ਤਰੋਵਰ) ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਫੁੱਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁਣ ਚੁਣ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮ-ਦੇਵ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਪੂਜਣ-ਜੋਗ ਦੇਵਤਾ (ਆਤਮ ਦੇਉ) ਹੈ, ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸ ਵਿਚ ਲੱਗ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।

"ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਮ ਗੁਣ ਸਾਖ ਤਰੋਵਰ ਨਿਤ ਚੁਨਿ ਚੁਨਿ ਪੂਜ ਕਰੀਜੈ॥ ਆਤਮ ਦੇਉ ਦੇਉ ਹੈ ਆਤਮੁ ਰਸਿ ਲਾਗੈ ਪੂਜ ਕਰੀਜੈ॥੧॥ (ਕਲਿਆਨ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੩੨੫)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਭਾਵ ਆਤਮਾ ਸਭ ਗਿਆਨਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਸਭ ਪਾਸੇ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਆਪ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ, ਤੇ ਨਿਜ ਘਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਜਾ

ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇੱਦਾਂ ਕਹਿ ਲਉ ਜਿੱਦਾਂ ਸਾਡਾ ਆਪਾ ਸਾਡੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਤਮਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਆਪਾ ਭਾਵ ਹੈ।

ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਕਿਸੇ ਜੀਵ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪਛਾਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਜ਼ਾਹਰਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ (ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀ) ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਤੇ ਦੁੱਖ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਆਤਮ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਾਮ ਮਹਿ ਆਤਮੁ ਚੀਨਸਿ ਗੁਰ ਬੀਚਾਰਾ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ ਸਬਦਿ ਪਛਾਣੀ ਦੁਖ ਕਾਟੈ ਹਉ ਮਾਰਾ॥੧॥ ਭੈਰਉ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੫੩"॥

ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਵੀ ਹੈ, ਤੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਵੀ ਹੈ। ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਜੀਵਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕ੍ਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਨਾ ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ, ਨਾ ਇਹ ਦੇਵਤੇ ਵਿੱਚ ਦੇਵਤਾ, ਨਾ ਇਹ ਜਤੀ ਵਿੱਚ ਜਤੀ, ਨਾ ਇਹ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਵ ਦਾ ਉਪਾਸ਼ਕ, ਨਾ ਇਹ ਜੋਗੀ ਵਿੱਚ ਜੋਗੀ ਤੇ ਤਿਆਗੀ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗੀ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਹੈ। ਭਗਤ ਜੀ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ-ਰੂਪੀ ਘਰ ਵਿਚ ਕੌਣ ਵੱਸਦਾ ਹੈ? ਉਸ ਵੱਸਣ ਵਾਲੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਅਸਲੇ ਦੀ ਤਹਿ ਤੱਕ ਕੀ ਕੋਈ ਅੱਪੜ ਸਕਿਆ ਹੈ? ਨਹੀਂ! ਇਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ, ਉਦਾਸੀ, ਰਾਜੇ, ਕੰਗਾਲ, ਬ੍ਰਾਹਮਣ, ਖੱਤ੍ਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਇਹ ਨਾ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ, ਉਦਾਸੀ, ਰਾਜਾ, ਮੰਗਤਾ, ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਤੇ ਖੱਤ੍ਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਰਤਾ ਭਰ ਖ਼ੂਨ ਹੈ। ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਪਸਵੀ ਅਤੇ ਸ਼ੇਖ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਤਪਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਖ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਜੰਮਦਾ ਮਰਦਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੀ ਜੰਮਦਾ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਮਰਦਾ ਸਮਝ ਕੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਇਜ਼ਤ ਗਵਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਖੁਆਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਦਾ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਸਹੀ ਰਾਹ ਲੱਭ

ਗਿਆ ਹੈ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੋਵੇਂ ਮਿਟਾ ਲਏ ਹਨ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੱਸਣ ਵਾਲਾ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੀ ਜੋਤਿ ਤੇ ਹਿੱਸਾ (ਅੰਸ) ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਸਿਆਹੀ ਨਾਲ ਲਿਖੇ ਅੱਖਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਨਾ ਇਹੁ ਮਾਨਸੁ ਨਾ ਇਹੁ ਦੇਉ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਜਤੀ ਕਹਾਵੈ ਸੇਉ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਜੋਗੀ ਨਾ ਅਵਧੂਤਾ॥ ਨਾ ਇਸੁ ਮਾਇ ਨ ਕਾਹੂ ਪੂਤਾ॥੧॥ ਇਆ ਮੰਦਰ ਮਹਿ ਕੌਨ ਬਸਾਈ॥ ਤਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਕੋਊ ਪਾਈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਗਿਰਹੀ ਨਾ ਓਦਾਸੀ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਰਾਜ ਨ ਭੀਖ ਮੰਗਾਸੀ॥ ਨਾ ਇਸੁ ਪਿੰਡੁ ਨ ਰਕਤੂ ਰਾਤੀ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਬ੍ਰਹਮਨੁ ਨਾ ਇਹੁ ਖਾਤੀ॥੨॥ ਨਾ ਇਹੁ ਤਪਾ ਕਹਾਵੈ ਸੇਖੁ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਜੀਵੈ ਨ ਮਰਤਾ ਦੇਖੁ॥ ਇਸੁ ਮਰਤੇ ਕਉ ਜੇ ਕੋਊ ਰੋਵੈ॥ ਜੋ ਰੋਵੈ ਸੋਈ ਪਤਿ ਖੋਵੈ॥੩॥ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਮੈ ਡਗਰੋ ਪਾਇਆ॥ ਜੀਵਨ ਮਰਨੁ ਦੋਊ ਮਿਟਵਾਇਆ॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਇਹੁ ਰਾਮ ਕੀ ਅੰਸੁ॥ ਜਸ ਕਾਗਦ ਪਰ ਮਿਟੈ ਨ ਮੰਸੁ॥੪॥੨॥੫॥ (ਰਾਗੁ ਗੋਂਡ ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੮੭੧)"

ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਹੈ, "ਬ੍ਰਹਮ ਮਹਿ ਜਨੁ ਜਨ ਮਹਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ॥ ਏਕਹਿ ਆਪਿ ਨਹੀ ਕਛੁ ਭਰਮੁ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੭)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, "ਪਰਮਾਤਮ ਹੈਂ॥ ਸਰਬਾਤਮ ਹੈਂ॥ ਆਤਮ ਬਸ ਹੈਂ॥ ਜਸ ਕੇ ਜਸ ਹੈਂ॥੧੮੪॥ (ਜਾਪ ੫: ੧੦)" ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਹੀ ਪਰਤਾਪ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਆਤਮਾ ਬਾਰੇ ਵਖਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਹ ਬੜੀ ਅਸਚਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਅਦੁੱਤੀ (ਜਿਸ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ (ਪਰਾਤਮਾ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੈ ਜੋ ਅਮਰ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਧੀਨ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਾ ਇਹ ਬੁੱਢਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਦੁੱਖ ਹੈ ਨਾ ਸੁੱਖ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਜਮ ਦੀ ਫਾਹੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਗਰਭ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਠੰਢ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਜਾਂ ਮਿੱਤ੍ਰ ਨਹੀਂ, ਨਾ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਨਾ ਗਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਬ ਕਲਾ ਸਮਰੱਥ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਂ ਜਾਂ ਬਾਪ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਪਰੇ ਤੋਂ ਪਰੇ

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਚਲਿਆ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਜਾਂ ਪੁੰਨਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਆਤਮਾ ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੈ।

"ਅਚਰਜ ਕਥਾ ਮਹਾ ਅਨੂਪ॥ ਪ੍ਰਾਤਮਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕਾ ਰੂਪੁ॥ ਰਹਾਉ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਬੂਢਾ ਨਾ ਇਹੁ ਬਾਲਾ॥ ਨਾ ਇਸੁ ਦੂਖੁ ਨਹੀ ਜਮ ਜਾਲਾ॥ ਨਾ ਇਹੁ ਬਿਨਸੈ ਨਾ ਇਹੁ ਜਾਇ॥ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥੧॥ ਨਾ ਇਸੁ ਉਸਨੁ ਨਹੀ ਇਸੁ ਸੀਤੁ॥ ਨਾ ਇਸੁ ਦੁਸਮਨੁ ਨਾ ਇਸੁ ਮੀਤੁ॥ ਨਾ ਇਸੁ ਹਰਖੁ ਨਹੀ ਇਸੁ ਸੋਗੁ॥ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਇਸ ਕਾ ਇਹੁ ਕਰਨੈ ਜੋਗੁ॥੨॥ ਨਾ ਇਸੁ ਬਾਪੁ ਨਹੀ ਇਸੁ ਮਾਇਆ॥ ਇਹੁ ਅਪਰੰਪਰੁ ਹੋਤਾ ਆਇਆ॥ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਕਾ ਇਸੁ ਲੇਪੁ ਨ ਲਾਗੈ॥ ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਸਦ ਹੀ ਜਾਗੈ॥੩॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੮)"।

ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ: ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੇਦਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਿਵ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਨਾਦੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜਿਸ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਮਰਿਆ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਸ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਪੰਜ ਤੱਤੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਸੁਆਸ ਨਿਕਲ ਕੇ ਹਵਾ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਰੀਰ ਮਿੱਟੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਿੱਟੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਜੋਤਿ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਣ ਵਾਲਾ ਭੁਲੇਖੇ ਕਾਰਨ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਕੋਈ ਭੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੰਮਣ ਮਰਨਾ ਤਾਂ ਇਕ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਰੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਅੱਗੇ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਹੁਣ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਵਿਛੋੜੇ ਤੇ ਰੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਖਰ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਵੀ ਇਥੋਂ ਕੂਚ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਭਰਮ ਅਤੇ ਮੋਹ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵਾਤਮਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੀਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਐਵੇਂ ਬਰੜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਗਤ ਤਾਂ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਇੱਕ ਖੇਡ ਹੈ। ਉਸ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਸਦੀਵੀ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਜੀਵ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਂਞ ਕੋਈ ਭੀ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕਦੇ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਾਤਮਾ ਕਦੇ ਨਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਅਸਲਾ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ । ਅਸੀਂ ਜੀਵਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਲਈ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਨੇ ਜਿਸ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਉਹ ਫਿਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

"ਪਵਨੈ ਮਹਿ ਪਵਨੁ ਸਮਾਇਆ॥ ਜੋਤੀ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਰਲਿ ਜਾਇਆ॥ ਮਾਟੀ

ਮਾਟੀ ਹੋਈ ਏਕ॥ ਰੋਵਨਹਾਰੇ ਕੀ ਕਵਨ ਟੇਕ॥੧॥ ਕਉਨੁ ਮੂਆ ਰੇ ਕਉਨੁ ਮੂਆ॥ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਮਿਲਿ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰਾ ਇਹੁ ਤਉ ਚਲਤੁ ਭਇਆ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਅਗਲੀ ਕਿਛੁ ਖਬਰਿ ਨ ਪਾਈ॥ ਰੋਵਨਹਾਰੁ ਭਿ ਊਠਿ ਸਿਧਾਈ॥ ਭਰਮ ਮੋਹ ਕੇ ਬਾਂਧੇ ਬੰਧ॥ ਸੁਪਨੁ ਭਇਆ ਭਖਲਾਏ ਅੰਧ॥੨॥ ਇਹੁ ਤਉ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਕਰਤਾਰਿ॥ ਆਵਤ ਜਾਵਤ ਹੁਕਮਿ ਅਪਾਰਿ॥ ਨਹ ਕੋ ਮੂਆ ਨ ਮਰਣੈ ਜੋਗੁ॥ ਨਹ ਬਿਨਸੈ ਅਬਿਨਾਸੀ ਹੋਗੁ॥੩॥ ਜੋ ਇਹੁ ਜਾਣਹੁ ਸੋ ਇਹੁ ਨਾਹਿ॥ ਜਾਨਣਹਾਰੇ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਆ॥ ਨਾ ਕੋਈ ਮਰੈ ਨ ਆਵੈ ਜਾਇਆ॥੪॥੧੦॥ ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੮੫"

ਸਰੀਰ ਤਾਂ ਪਉਣ, ਪਾਣੀ, ਅਗਨੀ, ਆਦਿ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ਤੇ ਸੁਰਤ-ਬਾਦ ਅਹੰਕਾਰ ਜੋ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਹਨ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ਼ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਜੋਤਿ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਅਸਲੀ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਸਾਡਾ ਅਸਲੀ ਆਧਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਹੈ, "ਇਹੁ ਸਰੀਰੁ ਸਭੁ ਧਰਮੁ ਹੈ ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਸਚੇ ਕੀ ਵਿਚਿ ਜੋਤਿ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ:੪ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੩੦੯)"।

ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਆਤਮਾ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਚੇਤਨ ਆਤਮਾ ਵਸਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ (ਆਤਮ ਰਾਮ) ਨੂੰ ਲੱਭ ਲਿਆ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਉੱਦਮ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਫਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਰਤਨ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਪੰਚ ਤਤੁ ਮਿਲਿ ਇਹੁ ਤਨੁ ਕੀਆ॥ ਆਤਮ ਰਾਮ ਪਾਏ ਸੁਖੁ ਥੀਆ॥ ਕਰਮ ਕਰਤੂਤਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲੁ ਲਾਗਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਮਨਿ ਪਾਇਆ॥੭॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੩੯)"।

ਕਿਲ੍ਹਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵੀ ਇੱਕ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਦਾ ਥਿਰ ਵਾਸਾ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਸਥਿਰ (ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ) ਪਵਿਤ੍ਰ-ਸਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਪਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਕਾਇਆ ਨਗਰੁ ਨਗਰ ਗੜ ਅੰਦਰਿ॥ ਸਾਚਾ ਵਾਸਾ ਪੁਰਿ ਗਗਨੰਦਰਿ॥ ਅਸਥਿਰੁ ਥਾਨੁ ਸਦਾ ਨਿਰਮਾਇਲੁ ਆਪੇ ਆਪੁ ਉਪਾਇਦਾ॥੧॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੩੩)"।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਾਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕਰਮ

ਇੰਦਰੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਖੋਜ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਕਿਲ੍ਹੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੇਵਤੇ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਰੀਰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਵਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।

"ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਦੇਵ॥ ਸੋ ਦੇਹੀ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸੇਵ॥੧॥ (ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੫੯)"।

ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਕਿਉਂ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ। ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਤੇ ਮੈਲ਼ਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੋਗੀ, ਜੰਗਮ (ਸ਼ੈਵ ਮਤ ਦਾ ਇਕ ਜੋਗੀ ਫ਼ਿਰਕਾ) ਤੇ ਜਟਾਧਾਰੀ ਸਾਧੂ ਵੀ ਸਭ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਮੈਲ਼ਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਮੇਤ ਇਸ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜੀਵ ਆਤਮਾ (ਹੰਸ) ਵੀ ਮੈਲ਼ ਵਿਚ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਪਰਵਾਨ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲਈ ਹੈ।

"ਮੈਲੇ ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਜਟਾ ਸਹੇਤਿ॥ ਮੈਲੀ ਕਾਇਆ ਹੰਸ ਸਮੇਤਿ॥੫॥ ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਤੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ॥ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਜੋ ਰਾਮਹਿ ਜਾਨ॥੬॥੩॥ (ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੫੮)"।

ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਅਲੰਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਭਿੰਨਤਾ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਇਹ ਭਿੰਨਤਾ ਉਵੇਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜਲ ਤੇ ਜਲ ਤਰੰਗ ਵਿਚ, ਸਾਗਰ ਤੇ ਲਹਿਰ ਵਿਚ, ਅਗਨੀ ਤੇ ਅੰਗਿਆਰਿਆਂ ਵਿਚ, ਉਹ ਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਗਰ ਜਾਂ ਨਦੀ, ਬੂੰਦ ਜਾਂ ਲਹਿਰ ਸਭ ਪਾਣੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ; ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਵੱਖਰੇ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇੱਕ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤੇ ਕਿਰਨ ਦਾ, ਧੂੜ ਤੇ ਧੂੜ ਦੇ ਕਿਣਕਿਆਂ ਦਾ, ਸਾਗਰ ਤੇ ਬੂੰਦ ਦਾ, ਜਿਵੇਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ:

"ਜੈਸੇ ਏਕ ਆਗ ਤੇ ਕਨੂਕਾ ਕੋਟ ਆਗ ਉਠੇ,
ਨਿਆਰੇ ਨਿਆਰੇ ਹੁਇ ਕੈ ਫੇਰਿ ਆਗ ਮੈ ਮਿਲਾਹਗੇ॥

ਜੈਸੇ ਏਕ ਧੂਰ ਤੇ ਅਨੇਕ ਧੂਰ ਪੂਰਤ ਹੈ,
ਧੂਰ ਕੇ ਕਨੂਕਾ ਫੇਰ ਧੂਰ ਹੀ ਸਮਾਹਗੇ॥
ਜੈਸੇ ਏਕ ਨਦ ਤੇ ਤਰੰਗ ਕੋਟ ਉਪਜਤ ਹੈ,
ਪਾਨ ਕੇ ਤਰੰਗ ਸਭੈ ਪਾਨ ਹੀ ਕਹਾਹਗੇ॥
ਤੈਸੇ ਬਿਸ੍ਵ ਰੂਪ ਤੇ ਅਭੂਤ ਭੂਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇ,
ਤਾਹੀ ਤੇ ਉਪਜ ਸਭੈ ਤਾਹੀ ਮੈਂ ਸਮਾਹਗੇ।

(ਪਾ: ੧੦ ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ॥ ਅੰਗ ੧੯)।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਥਾਂ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਲਾ ਦੇ ਸੈਂਕੜੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਮਣਕੇ ਇਕ ਧਾਗੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਏ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੱਤਾ ਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਜੋ ਤਾਣੇ ਪੇਟੇ ਦੀ ਇੱਕਮਿਕਤਾ ਵਾਂਗ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਇੱਕਮਿਕਤਾ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲਹਿਰ, ਝੱਗ ਅਤੇ ਬੁਲਬੁਲੇ ਜੋ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਵੱਖਰੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਪਰਪੰਚ (ਤਮਾਸ਼ਾ) ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ੇ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

"ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ॥ ਸੂਤੁ ਏਕੁ ਮਣਿ ਸਤ ਸਹੰਸ ਜੈਸੇ ਓਤਿ ਪੋਤਿ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਜਲ ਤਰੰਗ ਅਰੁ ਫੇਨ ਬੁਦਬੁਦਾ ਜਲ ਤੇ ਭਿੰਨ ਨ ਹੋਈ॥ ਇਹੁ ਪਰਪੰਚੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੀ ਲੀਲਾ ਬਿਚਰਤ ਆਨ ਨ ਹੋਈ॥੨॥ (ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੪੮੫)"।

ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਫ਼ਰਕ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ ਹਉਮੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਹੇਠ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਪਰਤੀਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਪਦਾਰਥਕ ਉਪਾਧੀ ਹੈ, ਪਰ ਅਵਿਦਿਆ ਜਾਂ ਅਗਿਆਨ ਮਾਨਸਿਕ ਉਪਾਧੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਉਪਾਧੀਆਂ ਸਦਕਾ ਭਿੰਨਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਾਂਖਯ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਸ਼ਾਸ਼ਤਰਾਂ ਨੇ ਅਹੰਕਾਰ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਹੁਕਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹਉਮੈ ਹੀ ਸਾਰੇ ਮਾਦੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸਭ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੇਟਣਾ ਅਤਿ ਕਠਨ ਹੈ। ਮਾਇਆ, ਅਵਿਦਿਆ ਤੇ ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਗੁਣਾਂ ਕਾਰਨ

ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਸੰਜੋਗ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਉਪਜਦਾ ਬਿਨਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵੀ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਹਸਤੀ ਨਹੀਂ। ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਸਿਰਫ਼ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਸਕਦੀ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਉਪਾਧੀ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਹੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵ ਜੰਤ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਨ:

"ਹਉ ਵਿਚਿ ਮਾਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਛਾਇਆ॥ ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਆ॥ ਹਉਮੈ ਬੂਝੈ ਤਾ ਦਰੁ ਸੂਝੈ॥ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ॥ ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੁ॥ ਜੇਹਾ ਵੇਖਹਿ ਤੇਹਾ ਵੇਖੁ॥੧॥ (ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੬੬)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਹਉਮੈ' ਦਾ ਸੁਭਾਉ (ਜਾਤਿ) ਇਹੀ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹਸਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹੇ। ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ ਵਾਲਾ ਭਰਮ ਕਿਥੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਸ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹੈ ਕਿ ਅੱਡਰੀ ਹਸਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਰੱਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁੜ ਉਹਨਾਂ ਹੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਲ ਦੌੜਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਕਾਇਮ ਰਹੇ। ਹਉਮੈ ਦਾ ਇਹ ਰੋਗ ਬੜਾ ਲੰਮਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਲੋਕੋ! ਇਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਦੇ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ॥ ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ॥ ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ॥ ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ॥ ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ॥ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ॥ ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ॥੨॥ (ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੨॥ ਅੰਗ ੪੬੬)"।

ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਜੀਵ ਅਨੇਕਾਂ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕੋ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕਈ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹੋ ਆਪਾ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਜਲ ਜਲ ਵਿਚ ਸਮਾਅ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੂੰਦ ਤੇ ਜਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ?

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਰੀਰ (ਕਾਇਆਂ) ਨੂੰ ਪਤਨੀ (ਧਨ) ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੀ ਪਤੀ ਵਜੋਂ ਹੋਈ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਬੜੇ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਭਾਈ! ਕਾਇਆਂ (ਧਨ) ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ, ਹੇ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਸੁਖਾਂ ਲੱਦੇ ਲਾਡਲੇ ਪਤੀ! ਤੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਦਾ ਵੱਸਦਾ ਰਹੁ। ਤੇਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮੇਰਾ ਕੁੱਝ ਭੀ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਵਚਨ ਦੇਹ ਕਿ ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਂਗਾ। ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਪਤੀ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ, ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹਾਂ ਜੋ ਵੱਡਾ ਮਾਲਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਤੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਰੱਖੇਗਾ ਰਹਾਂਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸੱਦੇਗਾ ਮੈਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਚਲਾ ਜਾਵਾਂਗਾ।

"ਧਨ ਕਹੈ ਤੂ ਵਸੁ ਮੈ ਨਾਲੇ॥ ਪ੍ਰਿਅ ਸੁਖਵਾਸੀ ਬਾਲ ਗੁਪਾਲੇ॥ ਤੁਝੈ ਬਿਨਾ ਹਉ ਕਿਤ ਹੀ ਨ ਲੇਖੈ ਵਚਨੁ ਦੇਹਿ ਛੋਡਿ ਨ ਜਾਸਾ ਹੇ॥੭॥ ਪਿਰਿ ਕਹਿਆ ਹਉ ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ॥ ਓਹੁ ਭਾਰੋ ਠਾਕੁਰੁ ਜਿਸੁ ਕਾਣਿ ਨ ਛੰਦਾ॥ ਜਿਚਰੁ ਰਾਖੈ ਤਿਚਰੁ ਤੁਮ ਸੰਗਿ ਰਹਣਾ ਜਾ ਸਦੇ ਤ ਊਠਿ ਸਿਧਾਸਾ ਹੇ॥੮॥ ਮਾਰੂ ਸੋਲਹੇ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੭੩"

ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਸਾਂਝ

ਮਨ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤਿੰਨੇ ਇਕ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪਰੋਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਅਸਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸਰੀਰ ਭੌਤਿਕ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਤਮਾ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਸਾਫ਼ਿਰ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੇ ਕੱਚੇ ਘੜੇ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਦਿਨ ਟੁੱਟਣਾ ਹੈ, "ਇਹੁ ਸਰੀਰ ਜਜਰੀ ਹੈ ਇਸ ਨੋ ਜਰੁ ਪਹੁਚੈ ਆਏ॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮ: ੩, ਅੰਗ ੫੮੪)"। ਸਰੀਰ ਦਾ ਇਕ ਸਿਰਾ ਜੋ ਅਤਿ ਸੂਖ਼ਮ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਮਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਮੰਡਲ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਚਾਲਕ ਮਨ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਜੋਤਿ ਰੂਪ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦਾ ਅਗਲਾ ਸਿਰਾ ਅਤਿ ਸੂਖ਼ਮ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਸ ਵਡਿਆਈ ਦੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ,

"ਮਨ ਮਹਿ ਆਪਿ ਮਨ ਅਪੁਨੇ ਮਾਹਿ॥ ਨਾਨਕ ਕੀਮਤਿ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਇ॥੭॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੯)"।

ਸੋ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਤਿੰਨੇ ਇਕੋ ਸੰਗਲੀ ਦੀਆਂ ਕੜੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕੜੀ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ। ਜਿੱਥੇ ਸਰੀਰ ਮੁੱਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਮਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਮੁੱਕਦਾ ਹੈ ਉੱਥੋਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਨ ਇਕੋ ਹੀ ਤੇ ਇਕੋ ਲੜੀ ਵਿਚ ਪਰੋਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਆਪਸੀ ਫ਼ਰਕ ਜਾਤਿ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਦਰਜੇ ਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਹੈ ਜੋ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਘੱਟ, ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਰਗਟ ਹੈ। ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਦਰਜੇ ਦਾ ਭੇਦ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ, ਕਿਸਮ ਉਹੋ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਹਨੇਰੇ ਤੇ ਚਾਨਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਥੇ ਚਾਨਣ ਹੈ ਉੱਥੇ ਹਨੇਰਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਹਨੇਰਾ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਧੁੱਪੇ ਬੈਠਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਕਾਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਕ ਟੈਨਿੰਗ (Tanning) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਚਾਨਣ ਹੁੰਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਕਾਲਖ ਨੂੰ ਛੁਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕਾਲੇਪਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚਾਨਣ ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਦੋ ਅਖੀਰਲੇ ਸਿਰੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਛਾਇਆ ਦੀਆਂ ਅਣਗਿਣਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹਨ ਜੋ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਹਨੇਰੇ ਵੱਲ ਛਾਇਆ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਛਾਇਆ ਖੇਤਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਨਣ ਤੋਂ ਘੱਟ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਵੱਧਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹਨੇਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਲਾਅ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਭ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹਨ। ਚਾਨਣ ਤੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਭੇਦ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਇਹ ਦੋ ਵੀ ਹਨ ਤੇ ਇੱਕ ਵੀ, ਭਾਵ ਦਵੈਤ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਏਕਤਾ ਵੀ ਹੈ। ਬਿਲਕੁਲ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਵੱਖਰੇ ਭੀ ਹਨ ਤੇ ਨਹੀਂ ਵੀ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੋਵੇਂ ਅਖੀਰਲੇ ਸਿਰੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੈ ਮਨ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀ ਚਾਨਣਾ ਤੇ ਹਨੇਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਹਨੇਰਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਚਾਨਣ ਦੀ ਅਨਹੋਂਦ ਹੀ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਹਨ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲਾ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਤੱਤ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਵੇ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਤਹਿ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚਾਨਣ ਅਸਲ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਹਨੇਰਾ ਨਿਰਜੀਵਤਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਮਾਦੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹਤਾ ਹੈ। ਆਦਮੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੇ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਤੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੂਝ ਦੇ ਚਾਨਣ ਵੱਲ ਵੱਧਦਾ ਹੋਇਆ ਕਈ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ, ਘੱਟ ਹਨੇਰਾ ਜੋ ਘੱਟਦਾ ਘੱਟਦਾ ਚਾਨਣ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ

ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ-ਕੌਲ-ਫੁੱਲ ਖਿੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਕ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀ ਸੂਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਅੰਧੇਰਾ ਚਾਨਣੁ ਆਪੇ ਕੀਆ॥ ਏਕੋ ਵਰਤੈ ਅਵਰੁ ਨ ਬੀਆ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਕਮਲੁ ਬਿਗਸੈ ਬੁਧਿ ਤਾਹਾ ਹੇ॥੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੫੬)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਨਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਦਾ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਨਾਇ ਸੁਣਿਐ ਘਟਿ ਚਾਨਣਾ ਆਨ੍ਹੇਰੁ ਗਵਾਵੈ॥ (ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੨੪੦)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਬੂੰਦਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬੂੰਦਾਂ ਵਿਚ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਜੀਅ ਜੰਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਜੀਊਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਉਤਭੁਜ ਆਦਿਕ ਉਤਪਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਦਾ ਤਮਾਸ਼ਾ ਰਚਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕਤਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ (ਚਾਨਣ) ਵਿਚ ਰਾਤ (ਹਨੇਰਾ) ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰਾਤ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਸੂਰਜ ਦਾ ਚਾਨਣ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਰਮੀ ਤੇ ਠੰਢ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੇਅੰਤਤਾ ਅਤੇ ਅਕੱਥਤਾ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਜਨੋ! ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਹ ਅਸਚਰਜ ਖੇਡ ਹੈ ਕਿ ਨਰ ਦੇ ਵੀਰਜ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਸੇ ਦੀ ਕੁੱਖ ਚੋਂ ਨਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਹ ਅਕੱਥ ਕਥਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਏ ਗੁਰਮਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਮਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ (ਆਵਾਜ਼) ਵਿਚ ਧਿਆਨ (ਸੁਰਤੀ) ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ (ਬ੍ਰਹਮ, ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਗੁਰ-ਉਪਦੇਸ਼) ਵਿਚ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਜੋਤ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸਦੀਵੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਵੀ

ਇਕੋ ਗੁਰੂ (ਇਸ਼ਟ) ਵਾਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਭਟਕਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਸਾਗਰ ਮਹਿ ਬੂੰਦ ਬੂੰਦ ਮਹਿ ਸਾਗਰੁ ਕਵਣੁ ਬੁਝੈ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ॥ ਉਤਭੁਜ ਚਲਤ ਆਪਿ ਕਰਿ ਚੀਨੈ ਆਪੇ ਤਤੁ ਪਛਾਣੈ॥੧॥ ਐਸਾ ਗਿਆਨੁ ਬੀਚਾਰੈ ਕੋਈ॥ ਤਿਸ ਤੇ ਮੁਕਤਿ ਪਰਮ ਗਤਿ ਹੋਈ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਦਿਨ ਮਹਿ ਰੈਣਿ ਰੈਣਿ ਮਹਿ ਦਿਨੀਅਰੁ ਉਸਨ ਸੀਤ ਬਿਧਿ ਸੋਈ॥ ਤਾ ਕੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਅਵਰੁ ਨ ਜਾਣੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਮਝ ਨ ਹੋਈ॥੨॥ ਪੁਰਖ ਮਹਿ ਨਾਰਿ ਨਾਰਿ ਮਹਿ ਪੁਰਖਾ ਬੂਝਹੁ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ॥ ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ॥੩॥ ਮਨ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਪੰਚ ਮਿਲੇ ਗੁਰ ਭਾਈ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਿਨ ਏਕ ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥੪॥੯॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੮੭੮-੮੭੯)"।

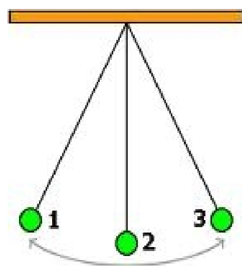
ਮਨ ਜਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਸੱਤਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਗੁਣ-ਸ਼ਬਦ (ਆਕਾਸ਼), ਸਪਰਸ਼ (ਪਉਣ), ਰੂਪ (ਅਗਨੀ), ਰਸ (ਪਾਣੀ), ਗੰਧ (ਧਰਤੀ) ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੰਚ ਭੂ ਆਤਮਾ' ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਣ ਕਮਲ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਏਂ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜਾਂ (ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ) ਦੇ ਵੱਸ ਆਏ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਲਏਂ ਤਾਂ ਇਹ ਤੀਰਥਾਂ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਤੁੱਲ ਹੈ।

"ਹਰਿ ਚਰਣ ਰਿਦੈ ਵਸਾਇ ਤੂ ਕਿਲਵਿਖ ਹੋਵਹਿ ਨਾਸੁ॥ ਪੰਚ ਭੂ ਆਤਮਾ ਵਸਿ ਕਰਹਿ ਤਾ ਤੀਰਥ ਕਰਹਿ ਨਿਵਾਸੁ॥੨॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਪੰਚਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੪੯੧)"।

ਮਨ ਚੰਚਲ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਪੈਂਡੂਲਮ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਹੀ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵਿਚਕਾਰ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਜਦ ਇਹ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਇਹ ਆਤਮਾ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਕਦੀ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੀ ਦੂਜੀ। ਮਾਇਆ ਵੇੜ੍ਹਿਆ ਮਨ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਰੱਜਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੌੜ ਵਿਚ ਇਹ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਖੁਆਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰਬਰਾਹ ਹੈ, ਪਰ ਅਵਿਦਿਆ (ਤ੍ਰੈਗੁਣੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿਚ) ਕਾਰਨ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ

ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਮਨ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲਦਾ (ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ) ਹੈ। ਜੋ ਹੁਕਮ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਂਦਾ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸ਼ਰਾਰਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਵੱਖਰਾ ਆਪਾ ਬਣਾਈ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਭਜਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਪ ਰੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਭਾਵ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਪਰਮ ਤੱਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ, ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚਾਲੇ ਇਕ ਸੂਖ਼ਮ ਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਾਲ਼ ਹੈ, ਕੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਦਾ ਮਾਇਆ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਗਿਆਨਤਾ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦਾ ਪਰਦਾ (ਪਟਲ) ਬਹੁਤ ਕਰੜਾ ਪਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵੀ ਘੁੰਮਣ-ਘੇਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਮਨੁੱਖ ਘੋਲ਼ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਪਾਪ ਰੱਤ ਹੋ ਕੇ ਪਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੜੇ ਲੋਹੇ (ਮਨੂਰ) ਵਾਂਗ ਭਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਭਾਰ ਕਰਕੇ ਜ਼ਹਿਰ-ਰੂਪੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਤੈਰ ਕੇ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ

"ਮਾਇਆ ਪਟਲ ਪਟਲ ਹੈ ਭਾਰੀ ਘਰੁ ਘੂਮਨਿ ਘੇਰਿ ਘੁਲਾਵੈਗੋ॥ ਪਾਪ ਬਿਕਾਰ ਮਨੂਰ ਸਭਿ ਭਾਰੇ ਬਿਖੁ ਦੁਤਰੁ ਤਰਿਓ ਨ ਜਾਵੈਗੋ॥੬॥ (ਕਾਨੜਾ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੦੮)"।





ਚਿੱਤ੍ਰ: ਪੈਂਡੂਲਮ ਵਾਂਗ ਮਨ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ (੧) ਮਾਇਆ ਦਾ ਆਕਰਖਨ (**attraction**) ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ (੩) ਆਤਮਾ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਚਕਾਰ (੨) ਮਨ ਦੀ ਸੰਤੁਲਨ ਅਵਸਥਾ ਹੈ।

ਅਸਲ ਵਿਚ ਅਗਿਆਨਤਾ ਸਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਜਾਂ ਮਨ ਹੋਇਆ। ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਮਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕੇਵਲ ਸਾਡੇ ਮੌਜੂਦਾ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਦੇ ਮਜਮੂਏ (ਜੋੜ) ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਖ਼ਿਆਲ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਤੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਚੰਚਲ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਵਾਲੇ ਆਦਮੀ ਦਾ ਮਨ ਮਜ਼ਬੂਤ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਇਸ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋਗ ਵਿਚ ਲੱਗਾ ਇਹ ਜੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਭੋਗਦਾ ਇਹ ਭੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੂਰਖਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਇਹ ਮੂਰਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਾਨ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਦਾਨੀ ਤੇ ਮੰਗਣ ਤੇ ਇਹ ਮੰਗਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

"ਮਨੁ ਜੋਗੀ ਮਨੁ ਭੋਗੀਆ ਮਨੁ ਮੂਰਖੁ ਗਾਵਾਰੁ॥ ਮਨੁ ਦਾਤਾ ਮਨੁ ਮੰਗਤਾ ਮਨ ਸਿਰਿ ਗੁਰੁ ਕਰਤਾਰੁ॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ੧੩੩੦)"।

ਮਨ ਇਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕਰਤਾਰ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ। ਮਨ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਜਿਹਿਆ ਲੇਬਲ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿਚ ਭਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਜੂਨ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਦੂਜੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕੁੱਝ ਯਾਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੌਤ ਉਪਰੰਤ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਭੂ ਮਨ ਤੇ ਯਾਦ ਵੀ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਆਵਾਗਉਣ (Transmigration) ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਧਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਏ ਗਏ ਹਨ। ਕਈ ਧਰਮਾਂ ਨੇ ਪੁਨਰਜਨਮ (Reincarnation) ਨੂੰ ਹੀ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਆਵਾਗਾਉਣ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਜਨਮ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਪੁਨਰਜਨਮ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਸਿਰਫ ਮਨੁੱਖੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਹੀ ਗੇੜਾ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਚੱਕ੍ਰ ਕਰਮ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਤਿੰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਮੰਨੇ ਹਨ;

ਕ੍ਰਿਯਾਮਾਨ, ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਤੇ ਸੰਚਿਤ। ਕ੍ਰਿਯਾਮਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਕਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ (ਰੋਜ਼ਾਨਾ) ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਨਿਤਯ ਕਰਮ ਹਨ, ਅਤੇ ਖਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮ ਨੈਮਿਤਕ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਪੁਰਬਾਂ ਦੇ ਉਤਸਵ, ਆਦਿ।

ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ਼ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਿੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਕ ਜੂਨ ਚੋਂ ਦੂਜੀ, ਦੂਜੀ ਤੋਂ ਤੀਜੀ ... ਵਿਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮ (ਪਿਆ ਕਿਰਤ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਬਲ ਕਰਮ ਭੋਗਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ; ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਲਬਧ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਨੂੰ ਭੋਗਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅਗਿਆਨਤਾ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਛਾਇਆ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਭੁਗਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਦਾ ਫਲ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਚਿਤ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਦੇ ਫਲ਼ ਸਰੂਪ ਆਤਮਾ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਜੋਗ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਫਿਰ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਪਰਗਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਹਿਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਚੱਕਰ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਾਸਤਵ ਵਿਚ ਮਨ ਖ਼ਤਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵੇਦਾਂਤ ਨੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮੰਨਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੂਖ਼ਮ ਕੋਸ਼ (ਮਨਮਯ, ਪ੍ਰਾਣਮਯ, ਵਿਗਿਆਨਮਯ ਤੇ ਅਨੰਦਮਯ) ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਵਾਗਉਣ ਸਮੇਂ ਇਕ ਅਣਦਿਸੇ ਗਲਾਫ਼ (ਕਵਰ) ਵਾਂਗ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਖਯ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬੁੱਧੀ, ਅਹੰਕਾਰ, ਗਿਆਰਾਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਮੂੰਹ, ਗੁਦਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ; ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕੰਨ, ਤੁਚਾ-ਚਮੜੀ, ਨੇਤ੍ਰ, ਰਸਨਾ ਅਤੇ ਨਾਸਿਕਾ; ਅਤੇ ਗਿਆਰਵਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ) ਤੇ ਪੰਜ ਤਨਮਾਤ੍ਰ (ਰਸ, ਰੂਪ, ਗੰਧ, ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸਪਰਸ਼) ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸੂਖ਼ਮ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਆਸਰਾ ਰੂਪ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਹੈ ਜੋ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਰਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦਾ ਬੱਝਾ ਹੋਇਆ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਲੈ ਤੱਕ ਇਸਦਾ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪ੍ਰਲੈ ਆਉਣ ਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਦ ਪੁਰਸ਼ (ਆਤਮਾ, ਸਿਵ) ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਤੀ ਤੋਂ ਅੱਡ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਐਸਾ ਸਪਸ਼ਟ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ

ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੋਟੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਮਨ ਹੀ ਪੁਆੜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਾਲ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਜਾਣਾ (ਸਰੀਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣਾ) ਸੰਜੋਗ ਵਿਜੋਗ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੈ, "ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਦੁਇ ਕਾਰ ਚਲਾਵਹਿ ਲੇਖੇ ਆਵਹਿ ਭਾਗ ॥੨੯॥ (ਜਪੁ ॥ ਅੰਗ ੬)। ਸੰਜੋਗ ਵੱਸ ਆਉਣਾ (ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿਜੋਗ ਹੋਣਾ) ਤੇ ਸੰਜੋਗ ਵੱਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਇਕ ਵਿਧਾਨ ਹੈ।

"ਸੰਜੋਗੀ ਆਇਆ ਕਿਰਤੁ ਕਮਾਇਆ ਕਰਣੀ ਕਾਰ ਕਰਾਈ ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ ੭੫)"।

ਸੰਸਾਰਿਕ ਬੰਧਨਾਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜੀਵ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਵੀ ਸੰਜੋਗਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:

"ਕਾਇਆ ਕੋਟੁ ਅਪਾਰੁ ਹੈ ਮਿਲਣਾ ਸੰਜੋਗੀ ॥ ਕਾਇਆ ਅੰਦਰਿ ਆਪਿ ਵਸਿ ਰਹਿਆ ਆਪੇ ਰਸ ਭੋਗੀ ॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ਪਉੜੀ ॥ ਅੰਗ ੫੧੪)"।

ਸੰਜੋਗ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਕਰਮ ਫਲ ਭੁਗਤਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿਹੋ ਜਿਹੀ ਕਿਰਤ ਪਈ ਹੈ ਭਾਵ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਸੁਭਾਅ ਬਣਿਆ ਹੈ, ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਰਤ, ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਸਰੀਰ ਰਾਹੀਂ ਭੋਗਦੀ ਹੈ।

"ਕਿਰਤਿ ਕਰਮ ਕੇ ਵੀਛੁੜੇ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਮੇਲਹੁ ਰਾਮ ॥ (ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪ ॥ ਅੰਗ ੧੩੩)"।

ਕੀਤੀ ਕਮਾਈ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁਕਮੀ ਲਿਖੇ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲੋਂ ਹੋਈ ਮਿਹਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਰਮ ਫਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕਰਮ ਫਲ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਕਰਮ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਣਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰੰਤਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਸਦਕਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦੇ ਸੁਭਾਅ ਜਾਂ ਕਿਰਤ ਸਦਕਾ ਹੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਆਵਾਗਉਣ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਤੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਇਹ ਕਾਲ ਚੱਕਰ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ। ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਧੰਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਮੋ ਗੁਣ (ਆਲਸ, ਸੁਸਤੀ ਤੇ ਕਾਰਜਹੀਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨਹੀਨ ਅਵਸਥਾ) ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵੱਸ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਗਿਆਨਤਾ ਰੂਪੀ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਰਜੋ ਗੁਣ (ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਤੇ ਕਾਰਜਮਈ ਅਵਸਥਾ) ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਖ਼ਾਹਸ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲੋੜਾਂ

ਵਧਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਛੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤੋ ਗੁਣ (ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਵਸਥਾ) ਉਪਰਾਮਤਾ ਵਾਲ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨਿਆਵੀ ਧੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਮਤ ਵਿਚ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਮਹਤੱਤਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੇ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸਤੋ ਗੁਣੀ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਗਰ ਨਾ ਲੱਗ ਕੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਤ੍ਰੈਗੁਣ ਅਧੀਨ ਕਰਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਜੇ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏ ਕਿ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਆਤਮਾ ਅਮਰ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਦਾਚਾਰਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਿਆਲ ਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਜਨਮ ਵਿਚ ਜੇ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਅਮਰਤਾ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮੌਕਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਭ ਕੁਝ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਤਮਿਕ ਉਂਨਤੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਹ ਮੌਕਾ ਇਕ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ।

ਮਨ ਅਨੰਦ ਦਾ ਸਾਧਨ

ਮਨ ਜਿਥੇ ਪੁਆੜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਹ ਬੜੇ ਕੰਮ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਵੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਸਾਧ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਵਿਚਾਰ ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਥੇ ਇਨਾਂ ਹੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਮਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਾ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਫਿਰ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਅਰਥ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ,

"ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥ ਮਨ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇਰੈ ਨਾਲਿ ਹੈ ਗੁਰਮਤੀ ਰੰਗੁ ਮਾਣੁ॥ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾਂ ਸਹੁ ਜਾਣਹਿ ਮਰਣ ਜੀਵਣ ਕੀ ਸੋਝੀ ਹੋਈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਏਕੋ ਜਾਣਹਿ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਨ ਹੋਈ॥ ਮਨਿ ਸਾਂਤਿ ਆਈ ਵਜੀ ਵਧਾਈ ਤਾ ਹੋਆ ਪਰਵਾਣੁ॥ ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਅਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥੫॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੦)"।

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈਂ, ਸੋ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ। ਹੇ ਮਨਾ! ਪ੍ਰਭੂ ਜੋ ਤੇਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਹੈ ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ

ਸੁਆਦ ਲੈ। ਹੇ ਮਨਾ! ਜੇ ਤੂੰ ਕਿਤੇ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਸਮਝ ਲਏਂ ਤਾਂ ਤੇਰੀ ਸਾਂਝ ਖਸਮ-ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਬਣ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੈਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏਗੀ ਕਿ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮੌਤ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੀ ਚੀਜ਼ ਹਨ। ਜੇ ਮਨਾ, ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾ ਲਏਂ, ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ (ਦੂਜਾ ਭਾਉ) ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ, ਤੇ ਤੈਨੂੰ ਸਭ ਵਿਚ ਇਕੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਦਿਸੇਗਾ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਤਦੋਂ ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨਾ! ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ (ਜੋਤਿ) ਹੈਂ; ਆਪਣੇ ਉਸ ਅਸਲੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਾ।

ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਹੀ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:

"ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ ਤਨ ਛੂਟੇ ਮਨੁ ਕਹਾ ਸਮਾਈ॥੪॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੈਦੇਉ ਨਾਮਾਂ॥ ਭਗਤਿ ਕੈ ਪ੍ਰੇਮਿ ਇਨ ਹੀ ਹੈ ਜਾਨਾਂ॥੫॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਨਹੀ ਆਵਨ ਜਾਨਾ॥ ਜਿਸ ਕਾ ਭਰਮੁ ਗਇਆ, ਤਿਨਿ ਸਾਚੁ ਪਛਾਨਾ॥੬॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਕਾਈ॥ ਹੁਕਮੇ ਹੋਇਆ, ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸਮਾਈ॥੭॥ ਇਸ ਮਨ ਕਾ ਕੋਈ ਜਾਨੈ ਭੇਉ॥ ਇਹ ਮਨਿ ਲੀਣ ਭਏ ਸੁਖਦੇਉ॥੮॥ ਜੀਉ ਏਕੁ ਅਰੁ ਸਗਲ ਸਰੀਰਾ॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰਵਿ ਰਹੇ ਕਬੀਰਾ॥੯॥੧॥੩੬॥ ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਅਸਟਪਦੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੩੩੦"।

ਛੇਵੇਂ ਬੰਦ ਤੱਕ ਅਰਥ ਪਹਿਲੇ ਭਾਗ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖੋਜਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਟੁੱਟ ਗਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਮੁੱਕ ਗਿਆ। ਸਤਵੇਂ ਬੰਦ ਵਿਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਇਸ ਮਨ (ਜੀਵ) ਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਕੋਈ ਵਾਜੂਦ (ਰੂਪ) ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਬੁੱਝ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਮਨ ਦਾ ਭੇਦ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਰਾਹੀਂ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਖਦੇਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਮਨ (ਭਾਵ, ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ = ਜੀਉ ਏਕ) ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿਚ ਵੱਸ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਵਿਚਲੀ ਏਕਤਾ ਅਸਾਂ ਪਛਾਨਣੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਸਮਝੋ ਉਸ ਨੇ ਜੱਗ ਜਿੱਤ ਲਿਆ, "ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ। (ਜਪੁ, ਅੰਗ ੬)"। ਇਸ ਵਿਚ ਨੀਤੀ ਸਿਖਯਾ ਵੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਨ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿੱਤ ਪਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਬਹੁਤ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰੰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਤਦ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਏ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਹੀ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮੇਲ਼ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਦੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਅਤੇ ਤਰੰਗਾਂ ਨਹੀਂ ਮੁਕਦੀਆਂ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿਚ ਗੇੜੇ ਲਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਵਿਚ ਸਮਾਈ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹਨ ਤੇ ਤੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂਲ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ;

"ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਅਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥੫॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੧)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਹੋਣ ਲਈ ਹਉਮੈ ਰਹਿਤ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ। ਗੁਰਦੇਵ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਭ ਕਾਰਜ ਬੰਧਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ। ਸਾਕਤਾਂ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਂਦੇ। ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ, ਤਾਂ ਤੇ ਐਸੇ ਕਰਮ ਵਿਕਾਰ-ਰੂਪ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਮਿੱਠੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਜਮਾਂ ਦੀ ਫਾਹੀ ਵਿਚ ਪੁਆ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਭਰਮਾਂ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਇਆਂ ਦੇ ਸਾਡੇ ਕੀਤੇ ਕੁਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਕੀਤਿਆਂ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਰੇ ਦੀ ਬਣੀ ਕੰਧ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਗਾਰਾ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੂਝ ਬਖਸ਼ ਦਏ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਰੇ ਮਨ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਜਹ ਰਚਹੁ ਤਹ ਤਹ ਬੰਧਨ ਪਾਹਿ॥ ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਕਤਹੂ ਨ ਛੂਟੀਐ ਸਾਕਤ ਤੇਊ ਕਮਾਹਿ॥ ਹਉ ਹਉ ਕਰਤੇ ਕਰਮ ਰਤ ਤਾ ਕੋ ਭਾਰੁ ਅਫਾਰ॥ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਹੀ ਜਉ ਨਾਮ ਸਿਉ ਤਉ ਏਊ ਕਰਮ ਬਿਕਾਰ॥ ਬਾਧੇ ਜਮ ਕੀ ਜੇਵਰੀ ਮੀਠੀ ਮਾਇਆ ਰੰਗ॥ ਭ੍ਰਮ ਕੇ ਮੋਹੇ ਨਹ ਬੁਝਹਿ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਹੂ ਸੰਗ॥ ਲੇਖੈ ਗਣਤ ਨ ਛੂਟੀਐ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ ਨ ਸੁਧਿ॥ ਜਿਸਹਿ ਬੁਝਾਏ ਨਾਨਕਾ ਤਿਹ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲ ਬੁਧਿ॥੯॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੨੫੨)"।



੩.
ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ

ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਮਨ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕਰਮ ਫਲ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰਨ ਉਪਰੰਤ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲੁਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਪੰਜ ਭੂਤਾਂ ਦੀ ਸੂਖਮ ਸੱਤਾ ਜਾਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੰਚ ਭੂ ਆਤਮਾ' ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਜਨਮ ਭਾਵ ਮੁੱਢ (ਸ਼ੁਰੂਆਤ) ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੈ। ਆਤਮਾ ਦਾ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਹੋਣ ਤੇ ਜਿਹੜੀ ਅਦਲਾ-ਬਦਲੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਮਨ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਦਾ ਪਰਗਟਾਵਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਆਸਾ ਰਾਗ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਇਹ ਮਨ ਕਈ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦਾ ਲਾਲਚੀ ਬਣ ਕੇ ਮੂਰਖ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸੁੰਦਰ (ਰੂੜਾ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਕਰਮਾ ਇਹੁ ਮਨੁ ਧਰਮਾ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ॥ ਸਾਕਤੁ ਲੋਭੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੂੜਾ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਮਨੁ ਰੂੜਾ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੫)"

ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਿਕਰ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਪੈਂਡੂਲਮ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ; ਕਦੀ ਇਹ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਅਤੇ ਕਦੀ ਇਹ ਆਤਮਾ ਵੱਲ ਗੇੜੇ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਦਾ ਸੁੰਦਰ ਵਿਖਿਆਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਰਾਗ ਗਾਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ (ਸ਼ਕਤੀ, ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ) ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਇਹ

ਮਨ ਸੀਉ ਭਾਵ ਸ਼ਿਵ ਜਾਂ ਕਲਿਆਣ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਅਨੰਦ-ਸਰੂਪ ਹਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰੀਰ-ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਨਾਲੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਮੌਜ਼ ਕਰਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਕਰਤੱਬ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਉਨਮਨ ਵਿਚ ਆ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਤ੍ਰਿਭਵਨ ਧਨੀ (ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ) ਨੂੰ ਦੇਖਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਕਤੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਸੀਉ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤ ਕੋ ਜੀਉ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲੇ ਜਉ ਉਨਮਨਿ ਰਹੈ॥ ਤਉ ਤੀਨਿ ਲੋਕ ਕੀ ਬਾਤੈ ਕਹੈ॥੩੩॥(ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ, ਅੰਗ ੩੪੨)"

ਮਨ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਜਨਮਿਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਗੁਣਸ਼ਬਦ (ਆਕਾਸ਼), ਸਪਰਸ਼ (ਪਉਣ), ਰੂਪ (ਅਗਨੀ), ਰਸ (ਪਾਣੀ), ਗੰਧ (ਧਰਤੀ) ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧਾਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਇੰਨੀ ਪੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਨਾਲ ਨਿਭਦੀ ਹੈ, ਛੱਡਣ ਤੇ ਵੀ ਛੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਐਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ (ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗਦਾ) ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਬਣੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਜੂਨਾਂ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਭੋਗਾਂ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਰੱਜਦਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅਖੀਰ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਹੋ ਵੇਗ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਭੋਗੇ ਹੋਣ। ਸੋ ਲਾਲਸਾ ਵੱਸ ਮਨ, ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਭੋਗਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਹਸਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸਿਧਾਂਤ ਮੰਨ ਲਈਏ ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਆਪ ਅਗਿਆਨ ਦੇ ਵੱਸ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਸਦੀਵੀ ਸੁੱਖ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਇਹੋ ਹੈ। ਜੀਵ ਭਟਕ ਭਟਕ ਕੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਜੀਵ ਅਗਿਆਨ ਵਸ ਆਪ ਭੁੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪੇ ਹੀ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਇਆ ਹੈ (ਜੀਵ ਦੇ ਵੱਸ ਕੀ ਹੈ?)। ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ

ਗੁਰਮਖ ਬਣ ਕੇ ਸਹੀ ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਜੀਵ ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਖ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਭ੍ਰਮਿ ਭ੍ਰਮਿ ਜੋਨੀ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਆਇਆ॥ ਆਪਿ ਭੂਲਾ ਜਾ ਖਸਮਿ ਭੁਲਾਇਆ॥ ਹਰਿ ਜੀਉ ਮਿਲੈ ਤਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਚੀਨੈ ਸਬਦੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਹੇ॥੮॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੪੮)"।

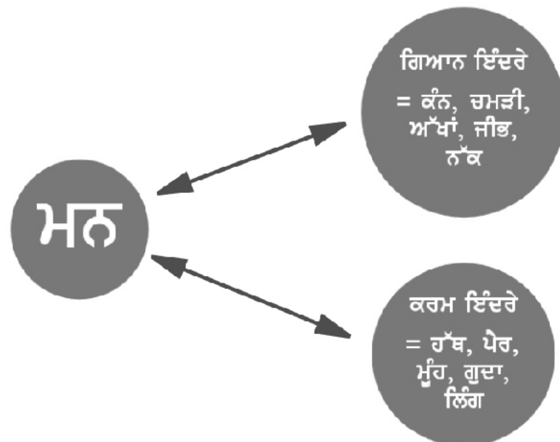
ਇਸ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਕਲਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਅਤੇ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਧਨ-ਪਦਾਰਥ ਚੇਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਸੱਪ ਦੀ ਜੂਨੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਇਸਤ੍ਰੀ (ਕਾਮ ਰੂਪ) ਯਾਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵੇਸਵਾ ਦਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਭਗਤ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭੈਣੇ! ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਦੀ ਨਾ ਭੁੱਲੇ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਚੇਤੇ ਆਵੇ। ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿਚ ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਪੁੱਤਰਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਸੂਰ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਜੰਮਦਾ ਹੈ (ਸੂਰ ਦੀ ਸੰਤਾਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ), ਜੇ ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜਾਨ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਤ ਬਣੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ (ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੁਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਪੁੱਤਰਾਂ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਮਾਇਆ, ਧਨ-ਦੌਲਤ, ਆਦਿ ਦਾ ਮੋਹ ਤਿਆਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਜੋ ਲਛਮੀ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥ ਸਰਪ ਜੋਨਿ ਵਲਿ ਵਲਿ ਅਉਤਰੈ॥੧॥ ਅਰੀ ਬਾਈ ਗੋਬਿਦ ਨਾਮੁ ਮਤਿ ਬੀਸਰੈ॥ਰਹਾਉ॥ ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥ ਬੇਸਵਾ ਜੋਨਿ ਵਲਿ ਵਲਿ ਅਉਤਰੈ॥੨॥ ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਜੋ ਲੜਿਕੇ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥ ਸੂਕਰ ਜੋਨਿ ਵਲਿ ਵਲਿ ਅਉਤਰੈ॥੩॥ ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਜੋ ਮੰਦਰ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥ ਪ੍ਰੇਤ ਜੋਨਿ ਵਲਿ ਵਲਿ ਅਉਤਰੈ॥੪॥ ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਨਾਰਾਇਣੁ ਸਿਮਰੈ ਐਸੀ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿ ਜੇ ਮਰੈ॥ ਬਦਤਿ ਤਿਲੋਚਨੁ ਤੇ ਨਰ ਮੁਕਤਾ ਪੀਤੰਬਰੁ ਵਾ ਕੇ ਰਿਦੈ ਬਸੈ॥੫॥੨॥ (ਗੂਜਰੀ ਸ੍ਰੀ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀਉ ਕੇ ਪਦੇ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੫੨੬)"

ਇਥੇ ਭਗਤ ਜੀ ਇਹ ਸਮਝਾ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਧਨ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਮਹਿਲ-ਮਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਏਨੇ ਖਚਿਤ ਨਾ ਹੋ ਜਾਉ ਕਿ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਭੀ ਸੁਰਤਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਜੁੜੀ ਰਹੇ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਰ ਦਮ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਗੋਬਿਦ ਨਾਮੁ ਮਤਿ ਬੀਸਰੈ)। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਖੀਰ ਵੇਲੇ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ

ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਗਤ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਨਾਮ ਹਰ ਦਮ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸੁਰਤੀ ਵਿਚ ਪੱਕਣ ਨਾਲ ਇਹ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਕਿ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖਿਆਲ ਆ ਜਾਏ। ਅਸਲ ਵਿਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰ ਕਰ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਏ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖਿਆਲ ਅਖ਼ੀਰ ਵਿਚ ਮਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਜਨਮ ਸੰਸਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸੂਖ਼ਮ ਹਿੱਸਾ ਹੈ। ਮਨ ਖਿਆਲਾਂ ਦਾ ਜੋੜ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਭੌਤਿਕ ਵਜੂਦ ਨਹੀ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਰਕ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਹ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਭੌਤਿਕ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭੌਤਿਕ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ ਜਿਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਇੱਕਤ੍ਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਕਰਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਵਿਚ ਜੋ ਫ਼ੁਰਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੀ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਕਈ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੇਤਨਾਵਾਂ ਇਕੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੇਪੜੇ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨੇਪੜੇ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੰਦ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ, ਕੰਨ, ਤੁਚਾ (ਚਮੜੀ), ਨੇਤ੍ਰ (ਅੱਖਾਂ), ਰਸਨਾ (ਜੀਭ), ਨਾਸਿਕਾ (ਨੱਕ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇਹ ਸੁਣਦਾ, ਟੋਂਹਦਾ, ਦੇਖਦਾ, ਬੋਲਦਾ ਤੇ ਸੁੰਘਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ, ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ, ਪੈਰ, ਮੂੰਹ, ਗੁਦਾ, ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਵਰਤਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵਿਚਲਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦੋ ਤਰਫ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੋ ਰਹੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਈ ਵੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੁਕਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਬਿਨਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਪਹਿਚਾਨ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਉਨਾ ਚਿਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਵਿਚ ਚੇਤਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੌਤ ਬਾਅਦ ਕੰਨ, ਜੀਭ ਆਦਿ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਾਰਜਹੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਨ ਸੁਣਨ ਦਾ ਯੰਤ੍ਰ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ ਪਰ ਸੁਣਨ ਕਾਰਜ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਸੁਣਦਾ ਮਨ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਦੱਸਣਾ ਮੈਂ ਸੁਣਿਆ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਉੱਥੇ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ (ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ) ਅਸੀਂ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਸਕੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਹੈ; ਜੇ ਮਨ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਬਿੰਬਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨਾ ਹੋਏ ਤਾਂ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਨਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਸ ਸਕਦਾ।

ਮਨੁੱਖ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਚੇਤਨ ਤੇ ਚੇਤਨ ਤੋਂ ਕਈ ਜੀਵ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਜੂਨੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇਠਲੀ ਜੂਨ ਤੋਂ ਉਪਰਲੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਆਉਣ ਸਮੇਂ ਮਨ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਗਿਆ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵੱਧ ਗਈ। ਇਕ ਜੂਨ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਜੂਨ ਤੱਕ ਹੋਏ ਵਿਕਾਸ ਵਿਚ ਪਿੱਛਲੀ ਜੂਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਮਲਬਾ ਚੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਐਸਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਚੇਤ ਕਰਮ ਵੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦਾ ਹਰ ਫ਼ੁਰਨਾ, ਬਚਨ, ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਮ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਤੇ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨਾਲ ਚੰਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕੇ ਸਾਡੇ ਬੋਲ, ਕਰਮ, ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ (ਧਰਮ ਜਾਂ ਪਾਪ ਦੀ), ਖਾਧੀ ਖੁਰਾਕ, ਵੇਖਣਾ, ਚੱਖਣਾ ਸਭ ਲੇਖੇ ਵਿਚ ਹਨ। ਭਾਵ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਾ ਲੇਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੇਖਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ, ਖਾਣ ਪੀਣ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਸਫ਼ਰ (ਵਾਟ) ਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਮਿਆਦ (ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ, ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ), ਤੇ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੁਣਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਨੀਯਤ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਫ਼ਰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਹੀ ਚਿਰ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਲੇਖੈ ਬੋਲਣੁ ਬੋਲਣਾ ਲੇਖੈ ਖਾਣਾ ਖਾਉ॥ ਲੇਖੈ ਵਾਟ ਚਲਾਈਆ ਲੇਖੈ ਸੁਣਿ ਵੇਖਾਉ॥ ਲੇਖੈ ਸਾਹ ਲਵਾਈਅਹਿ ਪੜੇ ਕਿ ਪੁਛਣ ਜਾਉ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੫)"

ਸੋ ਇਹ ਸਭ ਲੇਖਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਿਰ, ਰਿਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੰਚਿਤ ਤੇ ਪ੍ਰਾਰਬਧ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ, ਮੜ੍ਹਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਸਭ ਪਰਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਲਬੇੜੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸੋਰਠਿ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਾਲਾ-ਸਿਆਹ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਉਨਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਤੇਲੀ ਦੀ ਲੀਰ (ਖੰਨਲੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੇਲੀ ਕੋਹਲੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ) ਨੂੰ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਏਨੀ ਥਿੰਦੀ ਤੇ ਕਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧੋਤਿਆਂ ਚਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌ ਵਾਰੀ ਧੋਵੇ। ਗੁਰ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ:

"ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥ ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ, ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੫੧)"।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਕਈ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਉਣ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਦਾ ਕਈ ਜੂਨਾਂ ਬਾਅਦ ਮਿਲਣ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਬੜਾ ਸਪਸ਼ਟ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਨਿਰਜਿੰਦ ਪੱਥਰਾਂ (ਸੈਲ), ਪਹਾੜਾਂ (ਗਿਰਿ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚੇਤਨ ਜੀਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਰਨ ਵਾਲ਼ੇ, ਉਡਣ ਵਾਲ਼ੇ, ਰੀਂਗਣ ਵਾਲ਼ੇ, ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਲੰਘਦਾ ਮਨੁੱਖ ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਹੁਣ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਲਈ ਹੈ।

"ਕਈ ਜਨਮ ਭਏ ਕੀਟ ਪਤੰਗਾ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਗਜ ਮੀਨ ਕੁਰੰਗਾ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਪੰਖੀ ਸਰਪ ਹੋਇਓ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਹੈਵਰ ਬ੍ਰਿਖ ਜੋਇਓ॥੧॥ ਮਿਲੁ ਜਗਦੀਸ ਮਿਲਨ ਕੀ ਬਰੀਆ॥ ਚਿਰੰਕਾਲ ਇਹ ਦੇਹ ਸੰਜਰੀਆ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਸੈਲ ਗਿਰਿ ਕਰਿਆ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਗਰਭ ਹਿਰਿ ਖਰਿਆ॥ ਕਈ ਜਨਮ ਸਾਖ ਕਰਿ ਉਪਾਇਆ॥ ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਇਆ॥੨॥ ਸਾਧਸੰਗਿ ਭਇਓ ਜਨਮੁ

ਪਰਾਪਤਿ॥ ਕਰਿ ਸੇਵਾ ਭਜੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਗੁਰਮਤਿ ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੭੬)"।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਪਾਣੀ, ਅਗਨੀ, ਮਿੱਟੀ, ਹਵਾ ਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਤੱਤ ਦੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਣ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਰਸ, ਅਗਨੀ ਤੋਂ ਰੂਪ, ਮਿੱਟੀ ਤੋਂ ਗੰਧ, ਹਵਾ ਤੋਂ ਸਪਰਸ਼ (ਛੋਹ) ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ। ਇਹ ਪੰਜ ਵਿਸ਼ੇ, ਗੁਣ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਹਨ। ਇਹ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਅੱਜ ਵੀ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਿਚ ਹਨ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤਰੱਕੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬਲ ਵਿਸ਼ੇ, ਗੁਣ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਹਨ ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਪਸ਼ੂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, "ਕਰਤੂਤਿ ਪਸੂ ਕੀ ਮਾਨਸ ਜਾਤਿ॥ ਲੋਕ ਪਚਾਰਾ ਕਰੈ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੬੭)"। ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਖੇਲਦੇ ਕੁੱਦਦੇ ਹਨ, ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਲੜਦੇ ਝਗੜਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਆਦਿ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜੱਪਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਨਿਗੁਰੇ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਣਨ ਦੀ ਸਮਝ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮਾਇਆ (ਦਾਸੀ) ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਗੁਰੇ ਮਨੁੱਖ ਪਸ਼ੂਆਂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿੰਦਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ।

"ਠਾਕੁਰੁ ਛੋਡਿ ਦਾਸੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਅਗਿਆਨਾ॥ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿੰਦਹਿ ਨਿਗੁਰੇ ਪਸੂ ਸਮਾਨਾ॥੨॥ (ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ਚਉਪਦੇ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੩੮)"।

ਕਈ ਪਸ਼ੂ ਜਾਤੀਆਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀਆਂ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪ੍ਰਬਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੱਸ ਉਹ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਜਕੜੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਜੀਭ ਦੇ ਰਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਹੈ, ਪਤੰਗੇ ਵਿੱਚ ਲਾਟ ਜਾਂ ਰੂਪ ਦਾ, ਭੌਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧ ਦਾ, ਹਾਥੀ ਵਿੱਚ ਸਪਰਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਕਾਮ ਦਾ, ਹਿਰਨ ਨੂੰ ਘੰਢੇਹੇੜੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਵ ਸ਼ਬਦ ਦਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੀਵਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਰਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਘਾਤਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਇੱਕ ਰਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮ ਨਾਲ ਮੌਤ ਸਹੇੜ

ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਭਰ ਲਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਥੀ, ਕੁੱਤਾ, ਬਾਂਦਰ ਆਦਿ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ:

"ਭ੍ਰਿੰਗ ਪਤੰਗੁ ਕੁੰਚਰੁ ਅਰੁ ਮੀਨਾ॥ ਮਿਰਗੁ ਮਰੈ ਸਹਿ ਅਪੁਨਾ ਕੀਨਾ॥ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਰਾਚਿ ਤਤੁ ਨਹੀ ਬੀਨਾ॥੩॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ ੨੨੫)"।

ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਸ਼ੂ ਪੰਛੀਆਂ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜੀਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਹਾਥੀ ਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਾਮ ਰੁਚੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ। ਹਾਥੀ ਦੀ ਕਾਮ ਰੁਚੀ ਤੋਂ ਫਾਇਦਾ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਲੋਕ ਹਥਨੀ (ਹਸਤਨੀ) ਦਾ ਲਕੜੀ ਦਾ ਕਲਬੂਤ (ਢਾਂਚਾ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਕਲਬੂਤ ਨੂੰ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਆਦਿ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇੱਕ ਟੋਏ ਉੱਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਸਤਨੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹਾਥੀ ਕਾਮ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਟੋਏ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਸਦਾ ਲਈ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਲਾਲਚ ਵੱਸ ਬਾਂਦਰ ਦੀ। ਬਾਂਦਰ (ਮਰਕਟ) ਨੂੰ ਫੜ੍ਹਨ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਲੋਭ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਭੀੜੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਜ਼ਮੀਨ ਵਿੱਚ ਦੱਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਭੁੱਜੇ ਛੋਲੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਾਣੇ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਂਦਰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਮੁੱਠ ਭਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਾਂਡੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦਾਣਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਮੁੱਠ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ। ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਬਾਂਦਰ ਦਾਣੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤੇ ਮੁੱਠ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਜਾ ਕੇ ਫੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੀ ਹੀ ਦਸ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੈ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਮਨ ਏਨਾਂ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਖ਼ਰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਉਹ ਜਣੇ ਖਣੇ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਤੀਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਤੋਤਾ (ਸੂਅਟਾ) ਫੜਨ ਦੀ। ਤੋਤੇ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਲਕੜੀ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਢੋਲ (ਨਲਨੀ) ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੋਗਾ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਡੰਡੇ ਲਾ ਕੇ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਢੋਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪਾਣੀ ਦਾ ਭਰਿਆ ਭਾਂਡਾ ਰੱਖ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਤੋਤਾ ਚੋਗਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਸ ਢੋਲ ਤੇ ਆ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਤੋਤੇ ਦੇ ਭਾਰ ਨਾਲ ਢੋਲ ਚੱਕਰ ਖਾ ਕੇ ਉਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤੋਤਾ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੋਤਾ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਉਹ ਸਹਿਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੈਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਨਾ ਜਾਵਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਲੱਕੜੀ ਦੇ ਢੋਲ ਜਿਹੇ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਕੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ੀ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਲਈ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲਾਲਚ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਮੇਰੀ ਕਮਾਈ ਖਤਮ ਨਾ ਹੋ

ਜਾਏ। ਇਹ ਵੀ ਫਿਕਰ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਜੋੜ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖਿਆ ਤਾਂ ਬੁੱਢੇ ਵੇਲੇ ਮੇਰਾ ਕੀ ਬਣੇਗਾ, ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇਗਾ? ਇਹੋ ਸਹਿਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਪਿੰਜਰੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਖ ਕਮਲੇ ਮਨਾ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਰੁੱਝੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੈਸੀ ਖੇਡ ਬਣਾਈ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਕ ਹਥਣੀ ਦਾ ਕਲਬੂਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਮ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹਾਥੀ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮਹਾਉਤ ਦਾ ਅੰਕਸ ਵਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਤੂੰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਕਮਲੇ ਮਨ! ਸਮਝ ਕਰ, ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ, ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆ ਕਰ। ਤੂੰ ਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਸਰਾ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ? ਦੇਖ ਕਮਲੇ ਮਨਾ! ਬਾਂਦਰ ਨੇ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਹੱਥ ਖਿਲਾਰ ਕੇ ਇੱਕ ਮੁੱਠੀ ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਭਰ ਲਈ। ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਡਰ ਪੈ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਕਿਵੇਂ ਛੁੱਟੇ। ਇਸ ਲਾਲਚ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਘਰ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦੇਖ ਮਨਾ! ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੋਤਾ ਨਲਨੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਫਸਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਾਉਣਾ। ਮੂਰਖ ਮਨਾ! ਸਮਝ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਸੁੰਭੇ ਦੇ ਫੁੱਲ ਦਾ ਰੰਗ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਵੀ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਝੱਲੇ ਮਨਾ! ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੜੇ ਤੀਰਥ ਹਨ ਅਤੇ ਪੂਜਣ ਲਈ ਬੜੇ ਦੇਵਤੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਛੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਕਾਲਬੂਤ ਕੀ ਹਸਤਨੀ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਚਲਤੁ ਰਚਿਓ ਜਗਦੀਸ॥ ਕਾਮ ਸੁਆਇ ਗਜ ਬਸਿ ਪਰੇ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਅੰਕਸੁ ਸਹਿਓ ਸੀਸ॥੧॥ ਬਿਖੈ ਬਾਚੁ ਹਰਿ ਰਾਚੁ ਸਮਝੁ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ॥ ਨਿਰਭੈ ਹੋਇ ਨ ਹਰਿ ਭਜੇ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਗਹਿਓ ਨ ਰਾਮ ਜਹਾਜੁ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਮਰਕਟ ਮੁਸਟੀ ਅਨਾਜ ਕੀ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਲੀਨੀ ਹਾਥੁ ਪਸਾਰਿ॥ ਛੂਟਨ ਕੋ ਸਹਸਾ ਪਰਿਆ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਨਾਚਿਓ ਘਰ ਘਰ ਬਾਰਿ॥੨॥ ਜਿਉ ਨਲਨੀ ਸੂਅਟਾ ਗਹਿਓ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਮਾਯਾ ਇਹੁ ਬਿਉਹਾਰੁ॥ ਜੈਸਾ ਰੰਗੁ ਕਸੁੰਭ ਕਾ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਤਿਉ ਪਸਰਿਓ ਪਾਸਾਰੁ॥੩॥ ਨਾਵਨ ਕਉ ਤੀਰਥ ਘਨੇ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਪੂਜਨ ਕਉ ਬਹੁ ਦੇਵ॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਛੂਟਨੁ ਨਹੀ ਮਨ ਬਉਰਾ ਰੇ ਛੂਟਨੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸੇਵ॥੪॥੧॥੬॥੫੭॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੩੩੫)"।

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅਕਾਲ

ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਕਈ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਦੁੱਖ ਮਿਟਦੇ ਨਹੀਂ। ਭਗਤ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਮਾਧਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਡਰ ਸਹਿਮ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਵਿਸਰ ਜਾਣਾ ਹੀ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਆਸਾ ਰਾਗ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਿਰਗ, ਮੱਛੀ, ਭੌਰਾ, ਪਤੰਗਾ ਤੇ ਹਾਥੀ ਵਿਚ ਇੱਕ ਇੱਕ ਦੋਖ ਹੈ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਪੰਜੇ ਹੀ ਦੋਖ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਬਚਣ ਦੀ ਕੀ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਭਾਵ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਖਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ।

"ਮ੍ਰਿਗ ਮੀਨ ਭ੍ਰਿੰਗ ਪਤੰਗ ਕੁੰਚਰ ਏਕ ਦੋਖ ਬਿਨਾਸ॥ ਪੰਚ ਦੋਖ ਅਸਾਧ ਜਾ ਮਹਿ ਤਾ ਕੀ ਕੇਤਕ ਆਸ॥੧॥ (ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀਉ ਕੀ, ਅੰਗ ੪੮੬)"।

ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਪੰਜ ਦੇ ਪੰਜ ਵਿਸ਼ੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ ਪਰ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਐਸੀ ਖੇਡ ਹੈ ਕਿ ਪਿਛਲਾ ਜਨਮ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਯਾਦ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਨਾੜੀ ਬੰਧਾਨ ਨਾਲ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਰੀਰ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਰਮ ਫਲ ਸੂਖਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕ ਤੋਂ ਦੂਸਰੀ ਜੂਨ ਵਿਚ ਨਾਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਨਾਲ ਇਕੱਠਾ ਹੋਇਆ ਜੂਨਾਂ ਦਾ ਮਲ਼ਬਾ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੰਜ ਬਿਕਾਰ, ਪੰਚ ਬਿਖਾਦੀ, ਪੰਚ ਭੂਤ, ਪੰਜ ਦੂਤ, ਪੰਜ ਚੋਰ, ਪੰਜ ਸਰੀਕ, ਪੰਜ ਕਿਰਸਾਣ, ਪੰਚ ਸੂਰਬੀਰ, ਪੰਜ ਬਟਵਾਰੇ, ਪੰਜ ਸੁਰਖੀ ਚੰਬੇੜ ਕੇ ਬੇਵੱਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਸੂਰਬੀਰ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਕਾਮ (sex instinct): ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖੀ ਉੱਤਪਤੀ ਲਈ
- ਕ੍ਰੋਧ (aggressive instinct): ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਅਨਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਸੰਘਰਸ਼ ਲਈ
- ਲੋਭ (acquisition instinct; possession): ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਲਈ
- ਮੋਹ (attachment): ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਤੇ ਨਾਮ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਲਈ

- ਅਹੰਕਾਰ (self-assertion; self-sense): ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਸਵੈ-ਸਤਿਕਾਰ ਲਈ, ਅਣਖ ਲਈ, ਗੁਰੂ ਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਨ ਲਈ

ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਹ ਰੁਚੀਆਂ ਕਿਸੇ ਉਦੇਸ਼ ਹਿੱਤ ਹੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਬਿਨਾਂ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਜੋਗ ਜਾਂ ਬ੍ਰਮਚਰਯ ਜਾਂ ਬਿਹੰਗਮ ਬਣ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਸਾਜਨ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵਾਂਗੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੀ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਐਸੇ ਕੰਮ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕ੍ਰੋਧ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ ਰੋਸ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਵੈ ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਅਣਖ਼ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕ੍ਰੋਧ ਕਾਮਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਕਾਮਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਹੰਕਾਰ, ਲੋਭ ਤੇ ਮੋਹ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਕਾਮਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਮੋਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ ਪੈਦਾ ਕਰੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਗੁੱਸਾ, ਸਾੜਾ ਤੇ ਈਰਖਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਵੈਮਾਨ, ਗ਼ੈਰਤ ਜਾਂ ਅਣਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੁਰਦਸ਼ਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਸਦਵਰਤੋਂ ਕ੍ਰੋਧ ਵਾਂਗ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸੰਘਰਸ਼ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੋਭ ਨਾਲ ਪਰਾਈ ਵਸਤ ਹੜੱਪ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਵਿਚ ਵੱਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਲੋਭ ਕੀਤਾ ਸਕਾਰਥਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋਭ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਲੋਭ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਾਗਲ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹਰ ਹੀਲਾ ਵਰਤ ਕੇ ਲੋਭ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੋਭ ਦੀ ਚਰਣ ਸੀਮਾਂ ਤੇ ਲੋਭੀ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਾਲਿਕ ਨੂੰ ਵੀ ਕੱਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਜਿਉ ਕੂਕਰੁ ਹਰਕਾਇਆ ਧਾਵੈ ਦਹ ਦਿਸ ਜਾਇ॥ ਲੋਭੀ ਜੰਤੁ ਨ ਜਾਣਈ ਭਖੁ ਅਭਖੁ ਸਭ ਖਾਇ॥ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮਦਿ ਬਿਆਪਿਆ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਇ॥੨॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੦)"।

ਮੋਹ ਨਾਲ ਸਵਾਰਥ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਵੀ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਾਲਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਕਾਰਥਾ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ

ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੋਹ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਲਈ ਰੋੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਦੇਣ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਬਣਾਏ ਸੰਸਾਰੀ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੋਹ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਔਗੁਣ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾਤ ਵਾਲੇ ਔਗੁਣ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ।

ਇਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਅੱਗ ਜੈਸਾ ਨਹੀਂ, ਮਿੱਟੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਪਵਨ ਅੱਗ ਜੈਸੀ ਨਹੀਂ, ਅਗਨ ਅਕਾਸ਼ ਜੈਸੀ ਨਹੀਂ। ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਿਪਰੀਤ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਸੁਯੋਗ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਨਿਯਮਵਤ ਸੰਤੁਲਣ ਵਿਗੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਤੇ ਵੈਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰਹੇ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸਵਸਥ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆਂ ਮਾਨਿਸਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਵਧਿਆ ਕਾਮ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ,

"ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥ ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰੁ॥ ਅੰਗ ੯੩੨)"।

ਵਧੇ ਹੋਏ ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਧਰੇ ਕਾਮ ਪੂਰਤੀ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਏ, ਕਿਧਰੇ ਲੋਭ ਵਿਚ ਰੋਕ ਹੋਵੇ, ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਹੋਵੇ, ਮੋਹ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਝਗੜੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ ਦੇ ਝਗੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਚਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਵਾਂਗ ਛੱਲਾਂ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਛੱਲਾਂ ਉੱਛਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਨ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਮੋਸ਼ੀ ਝੱਲਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਗਰ ਦੀ ਉੱਛਲੀ ਹਾਲਤ ਨੂੰ ਤੂਫ਼ਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਉੱਛਲੀ ਹਾਲਤ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (ਲੋਭ) ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਕੇਸਵ! ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਲੋਭ ਦੀਆਂ ਬੜੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਉੱਠ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਚਾਅ ਲੈ।

"ਲੋਭ ਲਹਰਿ ਅਤਿ ਨੀਝਰ ਬਾਜੈ॥ ਕਾਇਆ ਡੂਬੈ ਕੇਸਵਾ॥ (ਬਸੰਤ ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੧੧੯੬)"।

ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਸਨਾਤਨੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਮਨ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦੇ ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੇਰਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਕ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਹੁਣ ਇਸ ਅੱਗੇ ਮੇਰੀ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ! ਤੁਸੀ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਸੁਆਮੀ ਅਖਵਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਅਸੀਂ ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਕਾਮੀ ਜੀਵ ਹਾਂ, ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਏਨਾ ਵਿਗਾੜ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਪਲ ਮੇਰੇ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਉਧਰ ਹੀ ਦੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪੂੰਜੀ ਬਣੀ ਪਈ ਹੈ। ਅਜੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪਤੀਜ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ, ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਇਹੀ ਗਵਾਹੀ (ਸਾਖੀ ਭਰਦੀਆਂ) ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਭਗਤ ਜੀ ਸਨਾਤਨੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੌਤਮ ਰਿਸ਼ੀ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਹੱਲਿਆ (ਗੋਤਮ ਨਾਰਿ), ਪਾਰਵਤੀ ਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਿਵ (ਉਮਾਪਤਿ), ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਸਿਰ ਧਾਰਨ ਵਾਲਾ ਸ਼ਿਵ, ਪਿੰਡੇ ਅਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਭਗ ਚਿੰਨਾਂ ਵਾਲੇ ਇੰਦਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਨੇ ਖੁਆਰ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਉਚਿਤ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਗੌਤਮ ਦੀ ਪਤਨੀ ਅਹੱਲਿਆ ਨਾਲ ਇੰਦਰ ਨੇ ਧੋਖੇ ਨਾਲ ਵਿਭਚਾਰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਗੌਤਮ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ੍ਰਾਪ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਭਗਾਂ (ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ) ਬਣ ਗਈਆਂ (ਸਹਸ ਭਗ ਗਾਮੀ)। ਉਮਾਪਤਿ (ਪਾਰਵਤੀ ਦਾ ਪਤੀ ਸ਼ਿਵ) ਸਵਾਮੀ ਦੀ ਇਹ ਕਹਾਣੀ ਹੈ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮਾ ਆਪਣੀ ਧੀ ਸਰਸਵਤੀ ਤੇ ਮੋਹਤ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਵੀ ਸਰਸਵਤੀ ਜਾਏ ਬ੍ਰਹਮਾ ਉਸ ਵੱਲ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਪੈਦਾ ਕਰੀ ਜਾਏ। ਜਦ ਉਹ ਆਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਉੱਡੀ ਤਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾ ਨੇ ਪੰਜਵਾਂ ਮੂੰਹ ਆਕਾਸ਼ ਵੱਲ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਹ ਅੱਤ ਦੀ ਹੱਦ ਸੀ, ਜਿਸ ਤੇ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਸਿਰ ਕੱਟ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਬ੍ਰਹਮ ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਪਾਪ ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਮੜ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਬ੍ਰਹਮਾ ਦਾ ਸਿਰ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਬੜ ਗਿਆ। ਸੋ ਪੰਜਾਂ ਵੈਰੀਆਂ ਨੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬਖਸ਼ਿਆ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਆਰ ਕੀਤਾ।

ਮੇਰਾ ਮੂਰਖ ਮਨ ਵੀ ਇਹਨਾਂ ਦੂਤਾਂ ਤੋਂ ਮੂਰਖ ਬਣ ਕੇ ਕੁੱਟ ਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮਨ ਏਨਾ ਬੇਸ਼ਰਮ ਹੈ ਕਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਅਜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦਾ। ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਰਾਂ ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾਵਾਂ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਰਘੁਨਾਥ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

"ਨਾਥ ਕਛੂਅ ਨ ਜਾਨਉ॥ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਕੈ ਹਾਥਿ ਬਿਕਾਨਉ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਤੁਮ ਕਹੀਅਤ ਹੌ ਜਗਤ ਗੁਰ ਸੁਆਮੀ॥ ਹਮ ਕਹੀਅਤ ਕਲਿਜੁਗ ਕੇ ਕਾਮੀ॥੧॥ ਇਨ ਪੰਚਨ ਮੇਰੋ ਮਨੁ ਜੁ ਬਿਗਾਰਿਓ॥ ਪਲੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਜੀ ਤੇ ਅੰਤਰੁ ਪਾਰਿਓ॥੨॥ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਦੁਖ ਕੀ ਰਾਸੀ॥ ਅਜੌਂ ਨ ਪਤ੍ਯਾਇ ਨਿਗਮ ਭਏ ਸਾਖੀ॥੩॥ ਗੋਤਮ

ਨਾਰਿ ਉਮਾਪਤਿ ਸ੍ਵਾਮੀ ॥ ਸੀਸੁ ਧਰਨਿ ਸਹਸ ਭਗ ਗਾਂਮੀ ॥੪॥ ਇਨ ਦੂਤਨ ਖਲੁ ਬਧੁ ਕਰਿ ਮਾਰਿਓ ॥ ਬਡੋ ਨਿਲਾਜੁ ਅਜਹੂ ਨਹੀ ਹਾਰਿਓ ॥੫॥ ਕਹਿ ਰਵਿਦਾਸ ਕਹਾ ਕੈਸੇ ਕੀਜੈ ॥ ਬਿਨੁ ਰਘੁਨਾਥ ਸਰਨਿ ਕਾ ਕੀ ਲੀਜੈ ॥੬॥੧॥ (ਜੈਤਸਰੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ, ਅੰਗ ੭੧੦)"।

ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੱਤ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ

ਤੱਤ	ਗੁਣ/ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਦੋਖ	ਇੰਦ੍ਰੀ	ਜੀਵ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ	ਵਿਆਖਿਆ
ਪਾਣੀ	ਰਸ	ਰਸਨਾ (ਜੀਭ)	ਮੱਛੀ, ਸੁਆਦ	ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨਾ ਦੋਖ ਹੈ। ਜਿਹਬਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਉਸਤਤੀ ਗੁਣ ਹੈ ।
ਅੱਗ	ਰੂਪ	ਅੱਖਾਂ	ਪਤੰਗੇ, ਲਾਟ	ਭੈੜਾ ਨਾ ਦੇਖਣਾ, ਦੋਵਾਂ ਲੋਚਨਾ ਨਾਲ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ
ਮਿੱਟੀ	ਗੰਧ	ਨਾਸਾਂ	ਭੌਰੇ, ਸੁਗੰਧ	ਸੁਗੰਧੀ, ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਮ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕ ਝਕੋਲਿਆ ਜਾਣਾ ਗੁਣ ਹੈ।
ਹਵਾ	ਸਪ੍ਰਸ਼	ਤਵੱਚਾ (ਚਮੜੀ)	ਹਾਥੀ, ਕਾਮ	ਪਰ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪਰ-ਮਰਦ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਵਿਕਾਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਚਰਨ ਸਪ੍ਰਸ਼ ਸਕਾਰਥਾ।
ਆਕਾਸ਼	ਸ਼ਬਦ	ਕੰਨ	ਹਿਰਨ, ਘੰਢਾਹੇੜਾ ਯੰਤ੍ਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼	ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ, ਖਲਾਅ (ਆਕਾਸ਼, ਸਪੇਸ) ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਲੱਚਰ ਗੀਤ ਸੁਣਨੇ ਵਿਕਾਰ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਸਕਾਰਥਾ ਹੈ।

ਨੋਟ: ਮਨੁੱਖ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤ
ਸੂਖ਼ਮ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾ ਰਹੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਅਪਣੇ ਵਰਗੀਆਂ ਘਾਟਾਂ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੈਸਾ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿਚ ਦਿਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਪਾਗਲਪਨ ਹੈ ਜੋ ਪੰਜਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਫ਼ਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਨ ਵੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਲੋਭੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਤਬਾਰ ਕੌਣ ਕਰੇ? ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਜੈਸੀ ਉਮੰਗ ਉੱਠਦੀ ਹੈ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਉਸ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਦਸ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਦਸ਼ਾ ਅਧੀਨ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਿਹੋ ਜਿਹਾ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਕਰਮ ਬਣਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਉਸ ਦੀ ਲਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ

ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲੇ ਸਹਿਜ ਘਰ ਵਿਚ ਟਿਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਜਿਉ ਮਨੁ ਦੇਖਹਿ ਪਰ ਮਨੁ ਤੈਸਾ ॥ ਜੈਸੀ ਮਨਸਾ ਤੈਸੀ ਦਸਾ ॥ ਜੈਸਾ ਕਰਮੁ ਤੈਸੀ ਲਿਵ ਲਾਵੈ ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਛਿ ਸਹਜ ਘਰੁ ਪਾਵੈ ॥੩॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੧ ਬਿਭਾਸ, ਅੰਗ ੧੩੪੨)"।

ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਅਰੋਗ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਰੋਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਸਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਦੋਸ਼ ਗੁਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪੰਜਾਂ ਦੋਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਜੀਭ, ਹੱਥਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਲਈ ਕੀ ਵਰਜਿਤ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਸਕਾਰਥਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋਣ। ਉਹ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸਿਰ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਝੁਕੇ (ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਸੀਸ ਝੁਕਾਉਣਾ) ਉਹ ਧ੍ਰਿਕਾਰ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰਾਂ, ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਤੱਕਣਾ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਸੁਰਤਿ ਵਿਚ ਨਾ ਵਸਾਉਣਾ, ਜਿਹਬਾ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਿਮਰਣ ਕਰਨਾ, ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਧ੍ਰਿਗ ਤੇ ਨਿਹਫਲ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਤਾਂ ਮੁਰੀਦ ਬਣ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਣ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁੱਖ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

"ਧ੍ਰਿਗ ਸਿਰੁ ਜੋ ਗੁਰ ਨ ਨਿਵੈ ਗੁਰ ਲਗੈ ਨ ਚਰਨੀ ॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਲੋਇਣਿ ਗੁਰ ਦਰਸ ਵਿਣੁ ਵਾਖੈ ਪਰ ਤਰਣੀ ॥ ਧ੍ਰਿਗ ਸਰਵਣਿ ਉਪਦੇਸ ਵਿਣੁ ਸੁਣਿ ਸੁਰਤਿ ਨ ਧਰਣੀ ॥ ਧ੍ਰਿਗ ਜਿਹਬਾ ਗੁਰ ਸਬਦ ਵਿਣੁ ਹੋਰ ਮੰਤ੍ਰ ਸਿਮਰਣੀ ॥ ਵਿਣੁ ਸੇਵਾ ਧ੍ਰਿਗੁ ਹਥ ਪੈਰ ਹੋਰ ਨਿਹਫਲ ਕਰਣੀ ॥ ਪੀਰ ਮੁਰੀਦਾਂ ਪਿਰਹੜੀ ਸੁਖ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣੀ ॥੧੦॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੨੭ ਪਉੜੀ ੧੦)"।

ਜੀਭ (ਰਸਨਾ) ਜਦ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਰਸ ਦੋਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਸਨਾ ਦਾ ਰਸ ਵਾਲਾ ਦੋਖ ਗੁਣ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਰਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਭਗਤ ਜਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਮੇਰੀ ਜੀਭੇ! ਜੇ ਤੂੰ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੀ ਤਾਂ ਤੇਰੇ ਸੱਤ ਟੋਟੇ ਕਰ ਦੇਵਾਂ। ਹੇ ਪਿਆਰੀਏ ਜੀਭੇ! ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈ,

"ਰੇ ਜਿਹਬਾ ਕਰਉ ਸਤ ਖੰਡ ॥ ਜਾਮਿ ਨ ਉਚਰਸਿ ਸ੍ਰੀ ਗੋਬਿੰਦ ॥੧॥ ਰੰਗੀ ਲੇ

ਜਿਹਬਾ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ॥ ਸੁਰੰਗ ਰੰਗੀਲੇ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀਉ ਕੀ ਘਰੁ ੧, ਅੰਗ ੧੧੬੩)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਕੀ ਰਸ ਛੱਡਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਰਸ ਚੰਗੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ ਜਾਂ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

"ਇਹ ਰਸ ਛਾਡੇ ਉਹ ਰਸੁ ਆਵਾ॥ ਉਹ ਰਸੁ ਪੀਆ ਇਹ ਰਸੁ ਨਹੀ ਭਾਵਾ॥੩੫॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੩੪੨)"। ਅਤੇ "ਰਾਮ ਰਸੁ ਪੀਆ ਰੇ॥ ਜਿਹ ਰਸ ਬਿਸਰਿ ਗਏ ਰਸ ਅਉਰ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੩੩੭)"।

ਜੀਭ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੱਡੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕੰਨਾਂ, ਹੱਥਾਂ, ਪੈਰਾਂ, ਪਿੰਜਰ ਸਭ ਵਿਚ ਹੱਡੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਸਖਤ ਹਨ। ਜੀਭ ਵਿਚ ਹੱਡੀ ਨਾ ਹੋਣਾ ਇਸ ਦੀ ਮੁਲਾਇਮਤਾ ਤੇ ਲਚਕੀਲੇਪਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੀਭ ਨੂੰ ਸਦਾ ਮਿੱਠੇ ਬਚਨ ਹੀ ਬੋਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਕਿ ਹੱਡੀ ਵਾਲੀ ਕਠੋਰਤਾ ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਨਹੀਂ। ਸੋ ਜੀਭ ਵਿਚੋਂ ਸਖ਼ਤ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਭਾਵ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਫਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਫਿੱਕੇ ਜਾਂ ਰੁੱਖੇ ਬੋਲ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਫਿੱਕੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਸ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਰੁੱਖੇ ਬੋਲਾਂ ਵਾਲਾ ਕਰਕੇ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਵੀ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁੱਖਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਦੁਰਕਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਥੁੱਕਾਂ (ਫਿਟਕਾਰਾਂ) ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ ਮੂਰਖ ਆਖਣਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਜੁੱਤੀਆਂ (ਪਾਣਾ) ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥ ਫਿਕੋ ਫਿਕਾ ਸਦੀਐ ਫਿਕੇ ਫਿਕੀ ਸੋਇ॥ ਫਿਕਾ ਦਰਗਹ ਸਟੀਐ ਮੁਹਿ ਥੁਕਾ ਫਿਕੇ ਪਾਇ॥ ਫਿਕਾ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਪਾਣਾ ਲਹੈ ਸਜਾਇ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ ਸਲੋਕ ਭੀ ਮਹਲੇ ਪਹਿਲੇ ਕੇ ਲਿਖੇ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੭੩)"।

ਜੀਭ ਨਾਲ ਮਿੱਠੇ ਬਚਨ ਨਿਰਮਾਣਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਮਿਠਾਸ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਦਾ ਤੱਤ (ਸਾਰ) ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ: "ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ॥ (ਵਾਰ ਆਸਾ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੭੦)"।

ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਜੇ ਪਰਾਇਆ ਰੂਪ (ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਰੂਪੁ ਨ ਪੇਖੈ ਨੇਤ੍ਰ॥ ਗਉੜੀ

ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੪) ਤੇ ਪਰਾਇਆ ਧਨ ਆਦਿ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਦੋਖ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੇ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰੂਪ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਗੁਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਦੇਖੋ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ:

"ਏ ਨੇਤ੍ਰਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਹਰਿ ਤੁਮ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਧਰੀ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ॥ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਅਵਰੁ ਨ ਦੇਖਹੁ ਕੋਈ ਨਦਰੀ ਹਰਿ ਨਿਹਾਲਿਆ॥ ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੨)"

ਨੱਕ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਸ਼ਰਾਬ, ਮਾਸ ਜਾਂ ਸਰੀਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀਆਂ ਸੁਗੰਧਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸੁਗੰਧ ਵਾਸ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਸ਼ੈਲ ਖੁਸ਼ਬੋਆਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, "ਤਿਨ ਹਰਿ ਹਿਰਦੈ ਬਾਸੁ ਬਸਾਨੀ ਛੂਟਿ ਗਈ ਮੁਸਕੀ ਮੁਸਕਾਕ॥੩॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੨੯੫)"। ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਸਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਤੇ ਹਵਾ ਵਿਚੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, "ਨਾਮੈ ਸੁਰਤਿ ਵਜੀ ਹੈ ਦਹ ਦਿਸਿ ਹਰਿ ਮੁਸਕੀ ਮੁਸਕ ਗੰਧਾਰੇ॥੧॥ (ਨਟ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ ੯੮੧)"। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ, ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਗੂੜ੍ਹਾ ਲਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਤਰੋ ਤਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੋ ਨਾਲ ਮੈਂ ਸੁਗੰਧਿਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਤੇ ਮੇਰਾ ਜਨਮ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ, "ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਚਲੂਲਿਆ ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਤਨੋ ਭਿੰਨਾ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਮੁਸਕਿ ਝਕੋਲਿਆ ਸਭੁ ਜਨਮੁ ਧਨੁ ਧੰਨਾ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪ ਛੰਤ ਘਰੁ ੪॥ ਅੰਗ ੪੪੮)"।

ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਪਰਸ਼ (ਚਮੜੀ) ਜਾਂ ਕਾਮ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਹਾਥੀ (ਕੁੰਚਰ) ਨੂੰ ਕਾਮ ਚੇਸ਼ਟਾ ਹੀ ਫੜਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗ਼ੁਲਾਮੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, "ਕਾਮ ਹੇਤਿ ਕੁੰਚਰੁ ਲੈ ਫਾਂਕਿਓ ਓਹੁ ਪਰ ਵਸਿ ਭਇਓ ਬਿਚਾਰਾ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੭੦)"। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਕਾਮ ਦੋਖ ਨਾਲ ਗ੍ਰੱਸ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਲੈਣ ਦੇਂਦਾ। ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਦੀ ਚਾਲ ਵੀ ਬੇਢੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪੈਰ ਲੜਖੜਾਉਂਦੇ ਤੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਵੀ ਕੁਮਲਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,

ਅੱਖਾਂ ਵਿਚੋਂ ਧੁੰਧਲਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਨ ਬੋਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਨਮੁਖਤਾ ਭਰੀ ਜਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਨਾਮ ਕਿੱਥੇ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮੁਖਵਾਕ ਹੈ, "ਭੂੰਡੀ ਚਾਲ ਚਰਣ ਕਰ ਖਿਸਰੇ ਤੁਚਾ ਦੇਹ ਕੁਮਲਾਨੀ॥ ਨੇਤ੍ਰੀ ਧੁੰਧਿ ਕਰਨ ਭਏ ਬਹਰੇ ਮਨਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਜਾਨੀ॥੧॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੨੬)"।

ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹੋ ਕੰਨ ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਇਹ ਗੁਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਸੁਣਨੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ, "ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੪)"। ਸਗੋਂ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁਣ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਕਰਨੀ ਯੋਗ ਹੈ, "ਸੁਨਿ ਕਰਿ ਬਚਨ ਕਰਨ ਆਘਾਨੇ॥ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਆਤਮ ਪਤੀਆਨੇ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੭)"। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੁਣੋ ਜਿਸ ਦੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੀਭ ਵੀ ਰਸ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੀਭ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਦਾ ਵੀ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੇ ਅਨੰਦਤ ਹੋਣ ਨਾਲ ਦੂਜਾ ਵੀ ਅਨੰਦਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਏ ਸ੍ਰਵਣਹੁ ਮੇਰਿਹੋ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ॥ ਸਾਚੈ ਸੁਨਣੈ ਨੋ ਪਠਾਏ ਸਰੀਰਿ ਲਾਏ ਸੁਣਹੁ ਸਤਿ ਬਾਣੀ॥ ਜਿਤੁ ਸੁਣੀ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਆ ਰਸਨਾ ਰਸਿ ਸਮਾਣੀ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੨)"।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰੰਸ਼ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਆਤਮਕ ਆਨੰਦ ਦਾ ਭਾਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹੀ ਪਵਿੱਤਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਪੰਜਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ?

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਦੋਖ ਨਾਲ ਹੀ ਕਈ ਪਸ਼ੂ, ਪੰਛੀ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਥੇ ਪੰਜ ਦੋਖਾਂ ਵਾਲੀ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਦੇਵੇ, "ਪਚੈ ਪਤੰਗੁ ਮ੍ਰਿਗ ਭ੍ਰਿੰਗ ਕੁੰਚਰ ਮੀਨ ਇਕ ਇੰਦ੍ਰੀ ਪਕਰਿ ਸਘਾਰੇ॥ ਪੰਚ ਭੂਤ ਸਬਲ ਹੈ ਦੇਹੀ ਗੁਰੁ

ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਪ ਨਿਵਾਰੇ॥੨॥ (ਨਟ ਮਹਲਾ ੪, ਅੰਗ ੯੮੩)"।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਪੰਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤਿ ਕਠਨ ਕਾਰਜ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਰਨੀ ਪੈ ਕੇ, ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਪੰਜ ਬਿਖਾਦੀ ਵੱਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਹਨ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਗੁਣਹੀਣ ਨੂੰ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਬਚਾ ਲੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਗਰੀਬ ਇਕੱਲਾ ਹਾਂ ਤੇ ਪੰਜ ਵੈਰੀਆਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਘੇਰ ਰੱਖਿਆ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਕਾਮਦਿਕ ਵੈਰੀ ਬਹੁਤ ਸਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਮੈਂ ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਹ ਮੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਓਟ ਲਈ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਨਿਡਰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਉਸ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਦਕਾ ਮੈਂ ਪੰਜੇ ਵੱਡੇ ਬਿਖਾਦ (ਝਗੜਾ) ਉਪਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੈਰੀ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਆਖ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਮੈਂ ਨਿਰਬਾਣ ਅਵਸਥਾ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਵਾਸ਼ਨਾ ਪੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

"ਰਾਖੁ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ॥ ਮੋਹਿ ਨਿਰਗੁਨੁ ਸਭ ਗੁਨ ਤੇਰੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਪੰਚ ਬਿਖਾਦੀ ਏਕੁ ਗਰੀਬਾ ਰਾਖਹੁ ਰਾਖਨਹਾਰੇ॥ ਖੇਦੁ ਕਰਹਿ ਅਰੁ ਬਹੁਤੁ ਸੰਤਾਵਹਿ ਆਇਓ ਸਰਨਿ ਤੁਹਾਰੇ॥੧॥ ਕਰਿ ਕਰਿ ਹਾਰਿਓ ਅਨਿਕ ਬਹੁ ਭਾਤੀ ਛੋਡਹਿ ਕਤਹੂੰ ਨਾਹੀ॥ ਏਕ ਬਾਤ ਸੁਨਿ ਤਾਕੀ ਓਟਾ ਸਾਧਸੰਗਿ ਮਿਟਿ ਜਾਹੀ॥੨॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਸੰਤ ਮਿਲੇ ਮੋਹਿ ਤਿਨ ਤੇ ਧੀਰਜੁ ਪਾਇਆ॥ ਸੰਤੀ ਮੰਤੁ ਦੀਓ ਮੋਹਿ ਨਿਰਭਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇਆ॥੩॥ ਜੀਤਿ ਲਏ ਓਇ ਮਹਾ ਬਿਖਾਦੀ ਸਹਜ ਸੁਹੇਲੀ ਬਾਣੀ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਭਇਆ ਪਰਗਾਸਾ ਪਾਇਆ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਣੀ॥੪॥੪॥੧੨੫॥(ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੫)"

ਹੋਰ ਗੁਰਵਾਕ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਦੇ ਉਪਕਾਰ ਸਦਕਾ ਮੇਰੇ ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਗਏ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋੜ ਕੇ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਵਸਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਰੂਪ ਜਾਂ ਕਰੂਪਤਾ ਨਾ ਵਿਚਾਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਰੰਗ ਲਿਆ ਹੈ (ਐਸੋ ਗੁਨੁ ਮੇਰੋ ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਕੀਨ॥ ਪੰਚ ਦੋਖ ਅਰੁ ਅਹੰ ਰੋਗ ਇਹ ਤਨ ਤੇ ਸਗਲ ਦੂਰਿ ਕੀਨ॥

ਰਹਾਉ॥ ਬੰਧਨ ਤੋਰਿ ਛੋਰਿ ਬਿਖਿਆ ਤੇ ਗੁਰ ਕੋ ਸਬਦੁ ਮੇਰੈ ਹੀਅਰੈ ਦੀਨ॥ ਰੂਪੁ ਅਨਰੂਪੁ ਮੋਰੋ ਕਛੁ ਨ ਬੀਚਾਰਿਓ ਪ੍ਰੇਮ ਗਹਿਓ ਮੋਹਿ ਹਰਿ ਰੰਗ ਭੀਨ॥੧॥ ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੫ ਦੁਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੭੧੬)।

ਸੂਰਮਾ ਤੇ ਸੁਲਤਾਨ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਡਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੱਲੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਭ ਵੈਰੀ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਇਕ ਥਾਂ ਤੇ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਸੂਰ ਸੰਗ੍ਰਾਮਿ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਰਭਉ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮਿ॥ ਮਾਰੇ ਪੰਚ ਅਪੁਨੈ ਵਸਿ ਕੀਏ॥ ਹਉਮੈ ਗ੍ਰਾਸਿ ਇਕਤੁ ਥਾਇ ਕੀਏ॥੬॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੫)"।

ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪੰਜ ਦੋਖਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਏਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਇੱਕ ਅੱਧ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਇੰਦ੍ਰੀ ਜਿਤ ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੇ ਰਹਤ॥ ਨਾਨਕ ਕੋਟਿ ਮਧੇ ਕੋ ਐਸਾ ਅਪਰਸ॥੧॥ ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫, ਅੰਗ ੨੭੪)।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਦਇਆ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਅਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਸਾਂ ਹੀ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ (ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦਰੇ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਚਾਨਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਿਦ ਅੰਤਰਿ ਧਾਰੈ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨਿਵਾਰੈ॥ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਰਿ ਰਾਖੈ ਵਾਸਿ॥ ਤਾ ਕੈ ਆਤਮੈ ਹੋਇ ਪਰਗਾਸੁ॥੧॥ ਐਸੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਤਾ ਕੈ ਹੋਇ॥ ਜਾ ਕਉ ਦਇਆ ਮਇਆ ਪ੍ਰਭ ਸੋਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੩੬)"

ਸਾਰੰਸ

ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਮੂਲ਼ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਇਆ ਦੀ ਆਕਰਖਣ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ

ਕਰਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣਾ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਰੱਖਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਬਚਾਅ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਬਹੁਤ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹੇ ਮੂਰਖ ਤੇ ਲੋਭੀ ਮਨਾ! ਤੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੋਭ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ, ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਲਈ ਤੇਰਾ ਕਦੀ ਵੀ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਇਸੇ ਭੈੜੀ ਮਤਿ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧੂ (ਗੁਰੂ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੂਰਖ ਮਨਾ! ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਹਰੀ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਹ ਜੋ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਰੋਵਰ (ਸਰਵਰੁ) ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਆਦਰ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਏਹੁ ਮਨੋ ਮੂਰਖੁ ਲੋਭੀਆ ਲੋਭੇ ਲਗਾ ਲੋੁਭਾਨੁ॥ ਸਬਦਿ ਨ ਭੀਜੈ ਸਾਕਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਆਵਨੁ ਜਾਨੁ॥ ਸਾਧੂ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤਾ ਪਾਈਐ ਗੁਣੀ ਨਿਧਾਨੁ॥੧॥ ਮਨ ਰੇ ਹਉਮੈ ਛੋਡਿ ਗੁਮਾਨੁ॥ ਹਰਿ ਗੁਰੁ ਸਰਵਰੁ ਸੇਵਿ ਤੂ ਪਾਵਹਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੧)"।



੪.

ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਭਰਮਾਈ: ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਆਤਮਾ ਦੇ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ (ਚੇਤਨ) ਅਤੇ ਸਰੀਰ (ਜੜ੍ਹ) ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਸ਼ਿਵ (ਆਤਮਾ) ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਚ ਤੱਤ ਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਮਨ, ਆਤਮਾ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚਕਾਰ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ। ਮਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਲਾ ਕੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖੀ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਚੌਰਾਸੀ ਵਿਚ ਘੁਮਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਇਹ ਖੁਦ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਨੂੰ ਵੀ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਭਟਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨ ਕਦੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਕਈ ਜੁਗਾਂ ਤੱਕ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਸਭ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਠੱਗਣ (ਪਰਪੰਚ) ਵਾਲ਼ੀ ਜਗਤ ਖੇਡ ਰਚ ਕੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾ ਰੱਖਿਆ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਮਿਹਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੀਵ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਇਹ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਪਤੀਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ, ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਇੱਕ ਮਿਕ ਹੋਣ ਨਾਲ, ਜੰਮਣ ਮਰਣ ਨੂੰ ਕੁਛ ਰਹਿ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਕੇਤੜਿਆ ਜੁਗ ਭਰਮਿਆ ਥਿਰੁ ਰਹੈ ਨ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ ਹਰਿ ਭਾਣਾ ਤਾ ਭਰਮਾਇਅਨੁ ਕਰਿ ਪਰਪੰਚੁ ਖੇਲੁ ਉਪਾਇ॥ ਜਾ ਹਰਿ ਬਖਸੇ ਤਾ ਗੁਰ ਮਿਲੈ ਅਸਥਿਰੁ ਰਹੈ ਸਮਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਮਨ ਹੀ ਤੇ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਨਾ ਕਿਛੁ ਮਰੈ ਨ ਜਾਇ॥੨॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੩)"।

ਮਨ ਪਾਰੇ ਵਾਂਗ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਵਿੱਚ ਉਲਝਿਆ ਹੋਇਆ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਾ ਸੁਪਨੇ ਸਿਰਜਦਾ, ਖਿਆਲੀ ਵੜ੍ਹੇ ਪਕਾਉਂਦਾ

ਤੇ ਨਵੇਂ ਬਾਨਣੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਆਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਿਰਗਟ ਵਾਂਗ ਰੰਗ ਬਦਲਦਾ ਹੋਇਆ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਹੁਰੂਪੀਆ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਚੰਚਲ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੰਚਲਤਾ ਅਸਾਧੇ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਨੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇੱਕ ਪਿੰਡ (ਨਗਰ) ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਇਕ ਬਾਲਕ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਖਿਨ ਵੀ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬਹਿ ਸਕਦਾ। ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਥੱਕ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਭਟਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਫਰਿਆਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ! ਇਸ ਭਰਮਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਲਿਆ ਦਿਉ, ਜੋ ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਦੋਂ ਪੂਰਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਾਈ, ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ, ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਰਾਹਦਾਰੀ (ਨੀਸਾਣੁ) ਹੈ।

"ਕਾਂਇਆ ਨਗਰਿ ਇਕੁ ਬਾਲਕੁ ਵਸਿਆ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ॥ ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਜਤਨ ਕਰਿ ਥਾਕੇ ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਭਰਮਾਈ॥੧॥ ਮੇਰੇ ਠਾਕੁਰ ਬਾਲਕੁ ਇਕਤੁ ਘਰਿ ਆਣੁ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤ ਪੂਰਾ ਪਾਈਐ ਭਜੁ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਨੀਸਾਣੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਸੰਤੁ ਹਿੰਡੋਲੁ ਘਰੁ ੨ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੧੯੧)"।

ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਾਂ! ਮੇਰਾ ਮਨ ਮੇਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਰਾਤ ਦਿਨ (ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ) ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਲ ਭਾਵ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਦੌੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਸ ਵਿਧੀ (ਬਿਧਿ) ਨਾਲ ਰੋਕਾਂ?

"ਮਾਈ ਮਨੁ ਮੇਰੋ ਬਸਿ ਨਾਹਿ॥ ਨਿਸ ਬਾਸੁਰ ਬਿਖਿਅਨ ਕਉ ਧਾਵਤ ਕਿਹਿ ਬਿਧਿ ਰੋਕਉ ਤਾਹਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੬੩੨)"।

ਮਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਸਹੀ, ਇਹ ਮੱਖੀ ਵਾਂਗ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੱਖੀ ਮਿੱਠੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਚਲੀ ਜਾਏ,

"ਮਖੀ ਮਿਠੈ ਮਰਣਾ॥ ਜਿਨ ਤੂ ਰਖਹਿ ਤਿਨ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ ਤਿਨ ਭਉ ਸਾਗਰੁ ਤਰਣਾ॥੨॥ (ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੨੮੬)"।

ਇਹ ਬੇਆਰਾਮ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰ ਕੇ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ। ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਭੱਜਣ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੀਝਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਪਾਸੇ ਟੱਕਰਾਂ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਦੇ ਚੰਗੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਧੱਕੇ ਖਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ

ਢੀਠ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਦੇ ਬਹੁਤਾਤ ਵਖਿਆਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਟੂਕ ਮਾਤ੍ਰ ਕੁੱਝ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੧. ਚੰਚਲ ਮਨੁ ਦਹ ਦਿਸਿ ਕਉ ਧਾਵਤ ਅਚਲ ਜਾਹਿ ਠਹਰਾਨੋ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਇਹ ਬਿਧਿ ਕੋ ਜੋ ਨਰੁ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੁਮ ਮਾਨੋ॥੨॥੩॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੬੮੫)। ਭਾਵ: ਸਦਾ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਇਹ ਮਨ ਦਸੀਂ ਪਾਸੀਂ ਦੌੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਅਡੋਲ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ; ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਮੁਕਤ ਸਮਝੋ ਭਾਵ ਉਹ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੨. ਚੰਚਲੁ ਸੁਪਨੈ ਹੀ ਉਰਝਾਇਓ॥ ਇਤਨੀ ਨ ਬੂਝੈ ਕਬਹੂ ਚਲਨਾ ਬਿਕਲ ਭਇਓ ਸੰਗਿ ਮਾਇਓ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ੫॥ ਅੰਗ ੫੩੧)। ਭਾਵ: ਇਹ ਨਾ ਟਿਕਣ ਵਾਲਾ ਮਨ ਸੁਪਨੇ ਰੂਪੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਉਰਝਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਆਕੁਲ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਰ ਜਾਣਾ ਹੈ।

੩. ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਿਧਿ ਨਾਹੀ ਜਾਣੈ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਮੈਲਾ ਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਣੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੈ॥੮॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੫)। ਭਾਵ: ਚੰਚਲ ਮਨ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ। ਕਿਉਂਕਿ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ; ਭਾਵ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੈਲ਼ (ਵਿਕਾਰ) ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੪. ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਧਾਵਤੁ ਫੁਨਿ ਧਾਵੈ॥ ਸਾਚੇ ਸੂਚੇ ਮੈਲੁ ਨ ਭਾਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥੮॥੩॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨੨)। ਭਾਵ: ਇਹ ਚੰਚਲ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੁੱਚੇ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਿੱਟ ਤੋਂ ਰਹਿਤ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ ਤੇ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ।

੫. ਇਹੁ ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਵਸਿ ਨ ਆਵੈ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਲਾਗੈ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵੈ॥ ਬਿਖੁ ਕਾ ਕੀੜਾ ਬਿਖੁ ਮਹਿ ਰਾਤਾ ਬਿਖੁ ਹੀ ਮਾਹਿ ਪਚਾਵਣਿਆ॥੪॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੭)। ਭਾਵ: ਇਹ ਚੰਚਲ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲਾ ਮਨ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਵਾਸਤੇ ਦਸੀਂ ਪਾਸੀਂ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੰਦਗੀ ਦਾ ਕੀੜਾ ਗੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਇਹ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਕੀੜਾ ਬਣ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿਚ ਹੀ ਮਸਤ ਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖ਼ੁਆਰ (ਪਚਾਵਣਿਆਂ) ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੀ ਕਦਾਈਂ ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਜਾ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਅਗਿਆਨੀ ਮਨ ਉੱਥੋਂ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਚਰਜ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਸੰਗਤਿ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਏਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਗ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ (ਕਿੰਗਰੀ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਨ) ਤੇ ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ ਦੇ ਹੋਰ ਬੋਲੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਨ ਹੋਰ ਹੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਉਸ ਕਿਸਾਨ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਲਦ ਹੀ ਉਸਦੀ ਖੇਤੀ (ਵੇਲਾਂ) ਨੂੰ ਚਰ ਗਏ ਹੋਣ ਤੇ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾਉਣ ਲਈ ਖੂਹ ਜੋੜਦਾ ਫਿਰੇ। ਜੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਖੇਤੀ (ਵੇਲਾਂ) ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਕਿਸ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਦਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਸਰੀਰ (ਕਾਂਇਆਂ ਨਗਰ) ਰੂਪੀ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਕਰਮ-ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਨਾਲ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੋਹਣਾ ਖੇਤ ਉੱਗ ਪਏਗਾ। ਹਰੀ ਨਾਮ ਦੇ ਖੇਤ ਨੂੰ ਸਿੰਜਣ ਲਈ ਬੈਲ ਰੂਪੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਕੇ (ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ) ਜੋਵੋ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਨਾਲ ਹਰੀ ਨਾਮ ਦੇ ਜਲ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ।

"ਗਾਵਹਿ ਰਾਗ ਭਾਤਿ ਬਹੁ ਬੋਲਹਿ ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖੇਲੈ ਖੇਲ॥ ਜੋਵਹਿ ਕੂਪ ਸਿੰਚਨ ਕਉ ਬਸੁਧਾ ਉਠਿ ਬੈਲ ਗਏ ਚਰਿ ਬੇਲ॥੨॥ ਕਾਇਆ ਨਗਰ ਮਹਿ ਕਰਮ ਹਰਿ ਬੋਵਹੁ ਹਰਿ ਜਾਮੈ ਹਰਿਆ ਖੇਤੁ॥ ਮਨੂਆ ਅਸਥਿਰੁ ਬੈਲੁ ਮਨੁ ਜੋਵਹੁ ਹਰਿ ਸਿੰਚਹੁ ਗੁਰਮਤਿ ਜੇਤੁ॥੩॥ (ਮਹਲਾ ੪ ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਘਰੁ ੬ ਕੇ ੩॥ ਅੰਗ ੩੬੮)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪਾਂਡੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਚੰਚਲ ਮਨ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ। ਇਹ ਮਿਰਗ ਰੂਪੀ ਮਨ ਲੁਕ ਲੁਕ ਕੇ ਨਰਮ ਪੱਤੀਆਂ ਭਾਵ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਭੋਗ ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਵਰਗੇ ਚਰਨਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਵਿਚ ਵਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਚਿਰ ਜੀਵਨ ਭਾਵ ਅਮਰ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੁ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ

ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਘਰ (ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਘਰ) ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਚੰਚਲੁ ਚੀਤੁ ਨ ਰਹਈ ਠਾਇ॥ ਚੋਰੀ ਮਿਰਗੁ ਅੰਗੂਰੀ ਖਾਇ॥ ਚਰਨ ਕਮਲ ਉਰ ਧਾਰੇ ਚੀਤ॥ ਚਿਰੁ ਜੀਵਨੁ ਚੇਤਨੁ ਨਿਤ ਨੀਤ॥ ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ ਚਿਤਿ ਵਸੈ ਰਾਚੈ ਹਰਿ ਨਾਇ॥ ਮੁਕਤਿ ਭਇਆ ਪਤਿ ਸਿਉ ਘਰਿ ਜਾਇ॥੨੩॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰੁ ਅੰਗ ੯੩੨)"।

ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੇਡ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਅਜੀਬ ਤਮਾਸ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਦਹੀਂ ਦੇ ਭੁਲੇਖੇ ਰਿੜਕੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਧਾ ਹਰੀਆਂ ਕਰੂੰਬਲਾ ਖਾਂਦਾ ਹੋਇਆ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਹੀਂਗਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੀਵ ਦਾ ਮਨ ਹੈ, ਜੋ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਮਨ ਭਾਉਂਦੇ ਵਿਕਾਰ ਖੁਸ਼ੀ ਖੁਸ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਗੇੜੇ ਕੱਢਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਮਸਤੇ ਹੋਏ ਸੰਢੇ ਵਾਂਗ ਮੁੜਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਕੁੱਦ ਕੁੱਦ ਕੇ ਚਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਨਰਕ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਅਜੀਬ ਖੇਡ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ (ਭੇਡ) ਮਨ (ਲੇਲਾ) ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਪਤਾ ਲੱਗੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਬੁੱਧੀ ਜਾਗ ਪਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਸੋਝੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਮਨੁੱਖ, ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਕਰਕੇ, ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਤੱਕ ਉਸ ਦੀ ਅਕਲ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਐਸੋ ਅਚਰਜੁ ਦੇਖਿਓ ਕਬੀਰ॥ ਦਧਿ ਕੈ ਭੋਲੈ ਬਿਰੋਲੈ ਨੀਰੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਹਰੀ ਅੰਗੂਰੀ ਗਦਹਾ ਚਰੈ॥ ਨਿਤ ਉਠਿ ਹਾਸੈ ਹੀਗੈ ਮਰੈ॥੧॥ ਮਾਤਾ ਭੈਸਾ, ਅੰਮੁਹਾ ਜਾਇ॥ ਕੁਦਿ ਕੁਦਿ ਚਰੈ, ਰਸਾਤਲਿ ਪਾਇ॥੨॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ, ਪਰਗਟੁ ਭਈ ਖੇਡ॥ ਲੇਲੇ ਕਉ ਚੂਘੈ ਨਿਤ ਭੇਡ॥੩॥ ਰਾਮ ਰਮਤ ਮਤਿ ਪਰਗਟੀ ਆਈ॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਗੁਰਿ ਸੋਝੀ ਪਾਈ॥੪॥੧॥੧੪॥ (ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ ਨਾਲਿ ਰਲਾਇ ਲਿਖਿਆ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੨੬)"।

ਮਨ ਦਾ ਨੱਚਣਾ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਨਚਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਘੁੰਮ ਰਹੀ ਹੈ, ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹੀ ਇੱਕ ਮੁਕਾਮ ਤੇ ਅਚੱਲ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਚਲਦਾ ਚਲਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਨੇ ਸੂਰਜ, ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਲੱਖਾਂ ਤਾਰੇ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਲਦਾ

ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਾਹਿਬ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਖੀ ਹੈ।

"ਦਿਨ ਰਵਿ ਚਲੈ ਨਿਸਿ ਸਸਿ ਚਲੈ ਤਾਰਿਕਾ ਲਖ ਪਲੋਇ॥ ਮੁਕਾਮੁ ਓਹੀ ਏਕੁ ਹੈ ਨਾਨਕਾ ਸਚੁ ਬੁਗੋਇ॥੮॥੧੭॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੬੪)"।

ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ, ਖੰਡ, ਮੰਡਲ, ਵਰਭੰਡ ਸਭ ਉਹਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜ਼ਰੇ ਜ਼ਰੇ ਦੇ ਐਟਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਲੈਕਟਰੋਨ ਵੀ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸੂਰਜ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਨਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ, ਸੂਰਜ ਦੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਮੌਸਮ ਅਤੇ ਰੁੱਤਾਂ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਵੀ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਤਰਾਅ ਚੜਾਅ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਤੱਦ ਤੱਕ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਖ਼ਤਮ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਆਪ ਚੱਲਦਾ ਹੋਇਆ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਵੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਵਿੱਚ ਭਜਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਿਰਤਾ ਤੇ ਚਲਾਇਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਮਨ ਹੁਕਮੀ (ਪ੍ਰਭੂ) ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਚੱਲਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਥਿਰ ਹੋ ਕੇ ਅਚੱਲ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਖੰਡ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਤ੍ਰਿਗੁਣੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਵ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਤੁਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਦੇ ਜੀਵ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਨੱਚ ਰਹੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਖ਼ਾਤਿਰ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਦੌੜ ਭੱਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

"ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਨਾਚੇ ਜਿਨ ਲਾਗੀ ਹਰਿ ਲਿਵ ਤੁਮਾਰੀ॥ ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਭੇ ਹੀ ਨਾਚੇ ਨਾਚਹਿ ਖਾਣੀ ਚਾਰੀ॥੫॥......... ਮਾਇਆ ਕੈ ਅਰਥਿ ਬਹੁਤੁ ਲੋਕ ਨਾਚੇ ਕੋ ਵਿਰਲਾ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੀ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਏ ਜਿਨ ਕਉ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੁਮਾਰੀ॥੮॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧, ਅੰਗ ੫੦੬)"।

ਰਾਸਧਾਰੀਏ (ਕਿਸੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਨੱਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਗ) ਭਗਤ ਅਖਵਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸਾਂ (ਨਕਲਾਂ ਲਾ ਕੇ) ਪਾ ਪਾ ਕੇ ਨੱਚਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਚਿਆਂ ਟੱਪਿਆਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੋੜ ਕੇ ਅਡੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨੱਚਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਨਿਰਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਰੀਰ

ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਚਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਨਾਚ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਆਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਭਾਵ ਆਪਾ-ਭਾਵ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੱਚਣ ਨਾਲ ਚਿਤ ਟਿਕਾਣੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰੀ ਹਰ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮੈਨੂੰ ਫਲ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਨਾ! ਜੇ ਨੱਚਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਨੱਚ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਨੱਚ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਸਮਝ ਕੇ ਗੁਰੂ ਹੁਕਮ ਤੇ ਚੱਲ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰ। ਜੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਨੱਚੇਗਾਂ ਤਾਂ ਸੁਖ ਪਾਵੇਂਗਾ ਅਤੇ ਅਖ਼ੀਰ ਵੇਲੇ ਮੌਤ ਅਤੇ ਜਮ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਤੈਥੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਜਾਏਗਾ।

"ਨਿਰਤਿ ਕਰੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਚਾਈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਆਪੁ ਗਵਾਈ॥ ਚਿਤੁ ਥਿਰੁ ਰਾਖੈ ਸੋ ਮੁਕਤਿ ਹੋਵੈ ਜੋ ਇਛੀ ਸੋਈ ਫਲੁ ਪਾਈ॥੧॥ ਨਾਚੁ ਰੇ ਮਨ ਗੁਰ ਕੈ ਆਗੈ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਨਾਚਹਿ ਤਾ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਅੰਤੇ ਜਮ ਭਉ ਭਾਗੈ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧, ਅੰਗ ੫੦੬)"।

ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਵਿਕਲਪ

ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਅਤੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਕਰਕੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਵਿਕਲਪ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਦਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਹਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਇਹ ਸਨਾਤਨੀ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਕਲਪ ਮਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਫੁਰਨਾ ਜਾਂ ਮਨੋਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਿਗਯਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ Resolution, Determination, Vow, Idea, Notion, Volition, Will ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸੰਕਲਪ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਉਪਜਿਆ ਇੱਕ ਫੁਰਨਾ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਆਧਾਰ ਤਜਰਬਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਪੁਰਾਣੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕੇਵਲ ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪ ਅਭਾਵੀ ਜਾਂ ਗੈਰ ਹਾਜ਼ਰ (ਜੋ ਨਾ ਹੋਵੇ) ਵਸਤੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭਰਮ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨੀ, ਸੰਦੇਹ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਉਤਪਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਹ ਦੋ ਵਿੱਚੋਂ, ਇਹ ਜਾਂ ਉਹ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੇ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਅਰਥਾ ਅਲੰਕਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਰਨਣ ਵਿਕਲਪ ਅਲੰਕਾਰ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ Alternative, Choice, Option, Subsitute ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਵਿਰੋਧੀ ਵਿਚਾਰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖਿੰਡਾਉ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਕਲਪ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਚੱਲੀਏ ਤਾਂ ਝੱਬਦੇ ਵਿਕਲਪ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਚਲੇ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਆਹ ਕੰਮ ਕਰ ਲਈਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਲਈ ਖ਼ਿਆਲ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਦੂਜਾ ਖ਼ਿਆਲ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਵਿਚ ਖਿਆਲ ਆਇਆ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਪਈ ਹੈ ਚੁੱਕ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦੂਜਾ ਖਿਆਲ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਏਗਾ ਕਿ ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਚੋਰੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਮਨ ਦਾ ਝੁਕਾ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਜੇ ਅਸ਼ੁੱਧਤਾ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੋਰੀ ਕਰ ਲਏਗਾ। ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਵਿਕਲਪ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜਾ ਕੰਮਜ਼ੋਰ। ਮਨ ਬਲਵਾਨ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਧਰਮੀ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਵਿਕਲਪ ਦੇ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਕੰਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਦੋਵਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੱਜਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਮ ਲੋਕ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਕਲਪਾਂ ਤੇ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦਾ ਕੰਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬਲਵਾਨ ਹੋਣਾ ਸੰਗਤ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਚੋਰ ਜਾਂ ਠੱਗ ਦੇ ਮਾੜੇ ਵਿਕਲਪ ਤਾਕਤਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਦੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਕਲਪ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਰਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਚੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਸਾਰਾ ਜੀਵਨ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਲਪੇਟ ਵਿੱਚ ਬੀਤਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਸੰਕਲਪ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਮਤਾਂ ਮਾੜਾ ਵਿਕਲਪ ਇਸ ਤੇ ਹਾਵੀ ਹੋ ਜਾਏ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਸੰਕਲਪ ਜਾਂ ਵਿਕਲਪ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਮ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਦੇਰ ਨਾ ਕਰੋ ਪਰ ਪਾਪ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਸ਼ਾਇਦ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਬਦਲ ਜਾਏ ਤੇ ਪਾਪ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਏ। "ਨਹ ਬਿਲੰਬ ਧਰਮੰ ਬਿਲੰਬ ਪਾਪੰ॥ (ਸਹਸਕਿਰਤੀ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੫੪)"

ਜੇ ਸੰਕਲਪ ਤੇ ਵਿਕਲਪ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਦੁਫਾੜ ਮਨ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ ਸੰਕਲਪ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਸ਼ੁਭ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਚਿੱਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਕਲਪ ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀਆਂ ਦੋ ਅੱਖਾਂ ਇਕ ਸੁਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੇਖਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਇੱਕੋ ਪਾਸੇ ਹੀ ਤੁਰਦੇ ਹਨ; ਇਹ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਸੱਜੇ ਬੰਨੇ ਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਖੱਬੇ ਬੰਨੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚੇ।

ਮਨ ਦੀ ਪੰਛੀ ਨਾਲ ਤਸ਼ਬੀਹ

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਇਸ ਮਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਜੰਗਲ ਦੇ ਪੰਛੀ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਡਾਰੀ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਕਹੈ ਕਬੀਰੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਸੰਤਹੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਉਡਨ ਪੰਖੇਰੂ ਬਨ ਕਾ॥੨॥੧॥੯॥ (ਸਾਰੰਗ ਕਬੀਰ ਜੀਉ॥ ਅੰਗ ੧੨੫੩)"। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਛ ਸਮਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੇ ਇੱਕ ਮਨ ਪੰਛੀ (ਪੰਖਿ ਮਨ) ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰੂਪੀ ਪੰਜ ਪੰਛੀ ਬੈਠੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਪੰਛੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਫਲ ਚੁਗਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਫਾਹੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਪੰਛੀ ਟਿਕਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ (ਬੇਗੁਲ ਬੇਗੁਲੇ) ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕ ਚੋਗਿਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਮਗਰ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੇ ਖੰਭ ਵੀ ਤੁੜਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਾਹੀ ਵਿਚ ਵੀ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਹੁਤੇ ਚੋਗ ਚੁਗਣ ਵਾਲੇ ਔਗੁਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਫਸਣ ਦੀ ਬਿਪਤਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ (ਤਰਵਰੁ ਕਾਇਆ ਪੰਖਿ ਮਨੁ ਤਰਵਰਿ ਪੰਖੀ ਪੰਚ॥ ਤਤੁ ਚੁਗਹਿ ਮਿਲਿ ਏਕਸੇ ਤਿਨ ਕਉ ਫਾਸ ਨ ਰੰਚ॥ ਉਡਹਿ ਤ ਬੇਗੁਲ ਬੇਗੁਲੇ ਤਾਕਹਿ ਚੋਗ ਘਣੀ॥ ਪੰਖ ਤੁਟੇ ਫਾਹੀ ਪੜੀ ਅਵਗੁਣਿ ਭੀੜ ਬਣੀ॥ ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰੁ॥ਅੰਗ ੯੩੪)।

ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਹੀ ਮਾਇਆ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਖ਼ਾਤਿਰ ਆਕਾਸ਼ ਦੇ ਪੰਛੀ ਵਾਂਗ ਉਡਾਰੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨਗਰ ਸੁੰਞਾਂ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰ ਆ ਵੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਲੁੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਪੰਜ ਤਸਕਰ (ਚੋਰ) ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨਗਰ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨਗਰ ਵੱਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ, ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹਰ ਭੱਜਾ ਫਿਰਦਾ ਸੀ ਉਹ ਅੰਦਰ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈਂ ਤੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈਂ ਤਾਂ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪੂੰਜੀ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਨੁ ਧਾਇਆ ਮਨੁ ਪੰਖੀ ਆਕਾਸਿ॥ ਤਸਕਰ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰਿਆ ਨਗਰੁ ਵੁਠਾ ਸਾਬਾਸਿ॥ ਜਾ ਤੂ ਰਾਖਹਿ ਰਾਖਿ ਲੈਹਿ ਸਾਬਤੁ ਹੋਵੈ ਰਾਸਿ॥੧॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੩੦)"।




ਚਿੱਤ੍ਰ: ਜਿਵੇਂ ਦਰਖਤ ਤੇ ਬੈਠੇ ਪੰਛੀ ਉਡਾਰੀ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਹੈ।

ਮਨ ਦੇ ਤਰੰਗ

ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਵਿਚ ਲਹਿਰਾਂ ਜਾਂ ਤਰੰਗਾਂ ਉੱਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤੱਦ ਤੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਹਉਮੈ ਚੰਬੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, "ਜਿਚਰੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਹਰੀ ਵਿਚਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਬਹੁਤੁ ਅਹੰਕਾਰੁ॥ ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਆਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥ (ਵਾਰ ਸਾਰੰਗ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩, ਅੰਗ ੧੨੪੭)"।

ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤਰੰਗ (ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ) ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਛੁੱਟਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਰੰਗ ਦਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਚਿਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਛੁੱਟ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, "ਮਨ ਕੇ ਅਧਿਕ ਤਰੰਗ ਕਿਉ ਦਰਿ ਸਾਹਿਬ ਛੁਟੀਐ॥ ਜੇ ਰਾਚੈ ਸਚ ਰੰਗਿ ਗੂੜੈ ਰੰਗਿ ਅਪਾਰ ਕੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਛੁਟੀਐ ਜੇ ਚਿਤੁ ਲਗੈ ਸਚਿ॥੨॥ (ਮਾਰੂ ਵਾਰ ਮਃ ੩, ਅੰਗ ੧੦੮੯)"। ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮੱਤ ਉੱਚੀ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਮਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਨੀਵੇਂ ਮਨ ਵਾਲ਼ਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਿਖਿਆ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਇਹ ਮਨ ਫੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਚੰਚਲਤਾਈ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਦੀ ਵੀ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦਾ (ਸਾਧੋ ਇਹੁ ਮਨੁ ਗਹਿਓ ਨ ਜਾਈ॥ ਚੰਚਲ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਸੰਗਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਯਾ ਤੇ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਾਈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੨੧੯)। ਏਸੇ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਦੇ ਵਿਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋਗੀ ਜਨ ਵੀ ਜਤਨ ਕਰ ਕਰ ਹਾਰ ਗਏ ਤੇ

ਵਿਦਵਾਨ ਆਪਣੀ ਵਿਦਵਤਾ ਦੱਸ ਦੱਸ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਮਨ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਭਾਵ ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਤੇ ਵਿਦਵਤਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਦਇਆ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਸੀਲੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਜੋਗੀ ਜਤਨ ਕਰਤ ਸਭਿ ਹਾਰੇ ਗੁਨੀ ਰਹੇ ਗੁਨ ਗਾਈ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਏ ਦਇਆਲਾ ਤਉ ਸਭ ਬਿਧਿ ਬਨਿ ਆਈ ॥੨॥੪॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ ੨੧੮)"।

ਇਸ ਜੰਗਲ (ਉਦਿਆਨੈ) ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਨ ਇਕ ਹਾਥੀ (ਕੁੰਚਰ) ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਹਾਥੀ ਰੂਪੀ ਮਨ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਕੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ (ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ) ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਝੁੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸਾ ਹਾਥੀ ਰੂਪੀ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਸ਼ੋਭਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ,

"ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਕਾਇਆ ਉਦਿਆਨੈ ॥ ਗੁਰੁ ਅੰਕਸੁ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਨੈ ॥ ਰਾਜ ਦੁਆਰੈ ਸੋਭ ਸੁ ਮਾਨੈ ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧, ਅੰਗ ੨੨੧)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨ ਬਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਖੋਟੇ (ਖੁਟਹਰ) ਮਨ! ਤੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਸਤਿਆ (ਉਦਮਾਦਾ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਮਨਾ! ਦੇਖ ਖੋਤੇ ਦਾ ਪੈਂਖਰ (ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੋਤੇ ਦੀ ਪਿੱਛਲੀ ਲੱਤ ਅਗਲੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਬੱਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਉਦੋਂ ਖੋਲ੍ਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਾਰ ਲੱਦ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ। ਭਾਵ ਕਿ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲੱਦ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਵੀ ਮਸਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ,

"ਮਨ ਖੁਟਹਰ ਤੇਰਾ ਨਹੀ ਬਿਸਾਸੁ ਤੂ ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ ॥ ਖਰ ਕਾ ਪੈਖਰੁ ਤਉ ਛੁਟੈ ਜਉ ਊਪਰਿ ਲਾਦਾ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ ੮੧੫)"।

ਮਨ ਬੜੀਆਂ ਵਿਉਂਤਾਂ ਘੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਤੇ ਚਾਲਬਾਜ਼ੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੀਸਣਾ ਬਣ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਹਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਾਲਬਾਜ਼ੀਆਂ, ਹੇਰਾ ਫੇਰੀਆਂ, ਛਲ ਕਪਟ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਠੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਵਕੂਫ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਚਾਲਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਏਨਾ ਮਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਪੰਕਤੀਆਂ ਕੱਢ ਕੱਢ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਔਗੁਣਾ ਤੇ ਐਸਾ ਮੁਲੰਮਾ ਚੜ੍ਹਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁਣ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਬੁਰਕੇ ਵਿੱਚ ਬਦੀ ਵੀ ਨੇਕੀ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਪਟੀ ਹੈ, ਕੁਰਾਹੀਆ ਹੈ, ਖੋਟਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਪਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ

ਹੈ ਤੇ ਪਖੰਡ ਨੂੰ ਬੜੀ ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪੰਡਿਤਾਂ ਤੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ ਖਿੱਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੰਡਿਤ ਲੋਕ ਸਿਮ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਨਾਦ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਦੀ ਲੋਕ ਵੇਦ ਤੇ ਪੁਰਾਣ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ (ਸੋਚ) ਪਾਖੰਡ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੋਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਾਖੰਡੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲਾਉਂਦਾ।

"ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਸਾਸਤ੍ਰ ਕਰਹਿ ਵਖਿਆਣ ॥ ਨਾਦੀ ਬੇਦੀ ਪੜ੍ਹਹਿ ਪੁਰਾਣ ॥ ਪਾਖੰਡ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਮਨਿ ਕਪਟੁ ਕਮਾਹਿ ॥ ਤਿਨ ਕੈ ਰਮਈਆ ਨੇੜਿ ਨਾਹਿ ॥੨॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੩ ਤੀਜਾ ॥ ਅੰਗ ੧੧੬੯)"।

ਮਨ ਬੜੇ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਘੋਟਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਿਧਾਂਤਕ ਹਵਾਲੇ ਦੇ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਭੈੜੇ ਕਾਰਜਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਲੀਲਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਾਹਿਰ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਵੀ ਭੁਲਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜ-ਭੱਜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਲਾਲਚੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਮਗਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਜੀਭ ਦੇ ਲਾਲਚ ਕਰਕੇ ਮੱਛੀ ਆਪਣੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡੀ ਪਵਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਭੂਲਉ ਭਰਮਸਿ ਆਇ ਜਾਇ ॥ ਅਤਿ ਲੁਬਧ ਲੁਭਾਨਉ ਬਿਖਮ ਮਾਇ ॥ ਨਹ ਅਸਥਿਰੁ ਦੀਸੈ ਏਕ ਭਾਇ ॥ ਜਿਉ ਮੀਨ ਕੁੰਡਲੀਆ ਕੰਠਿ ਪਾਇ ॥੧॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੧ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੧ ਦੁਤੁਕੀਆ ॥ ਅੰਗ ੧੧੮੭)"।

ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਐਸਾ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਚੰਚਲ ਮਨ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਪਤਾ? ਕੀ ਕਰ ਬੈਠੇ? ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਮੋਹਿਆ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਅਦੂਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ, ਕਈ ਵੇਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਐਸਾ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਘਾਤ ਵੀ ਕਰਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਇੰਦਰੇ ਮਨ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਐਸੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ ਦਾ ਧੜਕਨਾ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਪਾਚਣ ਪ੍ਰਣਾਲੀ

ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ। ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜੇ ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਵੇ, ਨਿਰੰਤਰ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਮਨ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵੇਗ ਤੇ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਵਧਾ ਘਟਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਮਨ ਏਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਖੇਡ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ, ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਐਸਾ ਨਿਯਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ।

ਮਨ ਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨ ਨੂੰ ਦੌੜਨ ਲਈ ਅਸਥਾਨ ਜਾਂ ਜਗਾਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੂਖਮ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸਮਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਦੀ ਦੌੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਚੱਕਰ ਲਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭੂਤ ਕਾਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ। ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਤਰੁੱਟੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿਆਣੇ ਲੋਕ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ, ਝੁਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਤਮਾਨ ਹੀ ਹੈ। ਭੂਤ ਕਾਲ ਬੀਤ ਚੁੱਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਅਜੇ ਆਇਆ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਆਧਾਰ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ; ਜਿਹੜਾ ਦਮ (ਸਵਾਸ) ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹੀ ਹੈ। ਲਿਆ ਗਿਆ ਸਵਾਸ (ਦਮ) ਬੀਤ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਅਗਲੇ ਦਮ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਸੰਵਾਰਨ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੀਤੇ ਦੀ ਯਾਦ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਤਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਮੇਰੇ ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਖਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾੜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਬੀਤ ਗਈ ਦੀ ਯਾਦ ਪਈ ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਖਾਵੇ।
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਹਿਮ ਪਿਆ ਮਨ ਨੂੰ ਤੜਫਾਵੇ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈਂ। ਬੁੱਢੇ ਵੇਲੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਬੀਤੇ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੁੱਢੇ ਕੋਲ ਬੈਠੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਿੱਸੇ ਸੁਣਾਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਵਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਿਸਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਚਿੰਤਤ ਹੋ ਕੇ ਬਿਰਧ ਫਿਰ ਭੂਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਮੋੜ ਕੇ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਵਾਨ ਨੂੰ ਮੌਤ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਬਾਅਦ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਆਦਿ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਉਮਰ ਭਰ ਛੜੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਸਾਉਣ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਤੇ ਉਹ ਢਾਹਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਭੜਾਸ ਕੱਢਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਲੱਭਣ ਲਈ ਢਾਕੇ ਬੰਗਾਲੇ ਵੀ ਧੱਕੇ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੇ ਬਾਬਿਆਂ ਦੇ ਚੁੰਗਲ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਕੇ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਅਸਲੀ ਰਾਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੋਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਘਾਤਕ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਭੂਤ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਅੰਵਾਣ ਹੈ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲਾ ਸ਼ੁਦਾਈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਗਿਆਨੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਰਤਮਾਨ ਸੰਵਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਭਵਿੱਖ ਆਪੇ ਸੰਵਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਆਣਾ ਮਨੁੱਖ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਨਾ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਦਮ ਜੋ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਹੈ। ਏਸੇ ਲਈ ਹਰ ਦਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦਮ ਵਿੱਚ ਉਚਾਰੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਓਮ, ਅੱਲ੍ਹਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਅਦਿ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸਵਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਇਕ ਦਮ ਤੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਵਾਸ ਤੇ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਨਾ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੂਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ ਸਗੋਂ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਸਿਖ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਨਾ ਸੁਯੋਗ ਹੈ। ਗੁਰਸਿਖ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਸੁਰਤਿ ਵਿਚ ਲਿਵਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਨਾ ਕਥੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਥਾ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਨਾ ਜਾਣੇ (ਅਗੋਚਰ) ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਾ ਬਿਆਨ (ਅਕੱਥ) ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਸਬਦ ਸੁਰਤ ਲਿਵਲੀਨ ਹੋ ਅਕਥ ਕਥਾ ਗੁਰ ਸਬਦ ਸੁਣੰਦੇ॥ ਭੂਤ ਭਵਿਖਹੁ ਵਰਤਮਾਨ ਅਬਗਤ ਗਤ ਅਤਿ ਅਲਖ ਲਖੰਦੇ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੬, ਪਉੜੀ ੧੪)"।

ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਣਹਾਰ ਕਰਤਾਰ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

"ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵਣਹਾਰ ਸੋਈ ਪਰਵਾਣਾ॥ ਕਾਰਣ ਕਰਤਾ ਜੋ ਕਰੈ ਸਿਰ ਧਰ ਮੰਨ ਕਰੈ ਸ਼ੁਕਰਾਣਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੮ ਪਉੜੀ ੨੧)"

ਮਨ ਦੀ ਚੰਚਲਤਾ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਭੂਤ ਕਾਲ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ। ਚਿੰਤ ਭਵਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਕਲਪਿਤ ਡਰ ਤੇ ਤ੍ਰਾਸ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਬੇਹਿਸਾਬ ਮਨਘੜ੍ਹਤ ਨਤੀਜੇ ਕੱਢ ਕੱਢ ਕੇ ਡੁਬੂੰ ਡੁਬੂੰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪ ਸਹੇੜੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਮੀ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਹੀ ਦੁਚਿੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਦੁਬਿਧਾ ਅੰਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਕਾਰ ਵੀ ਅੰਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਝਾਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹੀ ਹੋ ਚੁਕੀ ਭੈੜੀ ਮਤਿ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਹੀ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੱਸੀ ਕਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਭਰਮ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮਤਿ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਉਹ ਪਸ਼ੂ ਸੁਭਾਉ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਹੰਕਾਰ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਦੁਬਿਧਾ ਦੁਰਮਤਿ ਅਧੁਲੀ ਕਾਰ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਭਰਮੈ ਮਝਿ ਗੁਬਾਰ॥੧॥ ਮਨੁ ਅੰਧੁਲਾ ਅੰਧੁਲੀ ਮਤਿ ਲਾਗੈ॥ ਗੁਰ ਕਰਣੀ ਬਿਨੁ ਭਰਮੁ ਨ ਭਾਗੈ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧੁਲੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨ ਭਾਈ॥ ਪਸੂ ਭਏ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਜਾਈ॥੨॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੯੦)"।

ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਹ ਨਾਮ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ ਦੁਨਿਆਈ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਸੌਣ, ਨੱਚਣ ਟੱਪਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੇ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪਸ਼ੂ ਹੀ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਕਲਪਨਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਣਾਮ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਦੇ ਸਹਿਮੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਡਰ-ਅਦਬ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਤੋਂ ਡਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਮਨ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਤੇ ਸਹਿਮ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਡਰੀਐ ਜੇ ਡਰੁ ਹੋਵੈ ਹੋਰੁ॥ ਡਰਿ ਡਰਿ ਡਰਣਾ ਮਨ ਕਾ ਸੋਰੁ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੫੧)"

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਡਰ ਏਨਾ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਸਾਹਸ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਜਣੇ ਖਣੇ ਕੋਲੋਂ ਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਣਾਮ ਤੋਂ ਡਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ। ਜੇ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲ਼ੇ ਸਤਿਕਾਰਤ ਡਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਡਰ ਘਰ ਕਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਜੀਵ ਦਾ ਸਹਿਮ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਡਰ

ਹੀ ਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਰੌਲਾ ਜਾਂ ਸ਼ੋਰ ਹੈ ਤੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਡੋਲਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਕਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਜਾਂ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਦਾ ਹੈ, ਬੇਬੱਸ ਤੇ ਲਾਚਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚਿੰਤਾ, ਡਰ ਤੇ ਸਹਿਮ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਵਾਲੇ ਬਾਬਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਹਰ ਵਾਲ਼ੇ ਡਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਸ਼ੋਰ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਤਵੀਤ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਤੇ ਜਠੇਰੇ ਆਦਿ ਪੂਜਦੇ ਤੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਨੂੰ ਭਗਤੀ ਸਮਝ ਕੇ ਭੂਤਾਂ, ਪ੍ਰੇਤਾਂ ਤੇ ਬਾਬਿਆਂ ਦੀ ਕਰੋਪੀ ਤੋਂ ਸਹਿਮੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਮਨ ਆਸਾ ਤੇ ਨਿਰਾਸਾ ਦੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਮੰਦੀਆਂ ਮਨਸਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਵੱਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਆਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੁੱਟਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਪੂੰਜੀ ਨੂੰ ਅਨੇਕਾਂ ਵਿਕਾਰ ਲੁੱਟੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਬੜਾ ਖੁਸ਼ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਧੱਸਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਨੇ ਇਸ ਦੇ ਗਲ ਵਿਚ ਫਾਹੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਇਸ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਜੰਜਾਲ (ਧੰਧੇ) ਇਸ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਚੋਟਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਨਾਲ ਜਕੜਿਆ ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਫ਼ੁਰਨੇ ਲੈ ਕੇ ਇਥੋਂ ਤੁਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਤਾਣੀ ਆਸਾਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਦੌੜਾਂ ਨਾਲ ਉਲਝੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਤਾਣੀ ਦੇ ਪੇਚਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।

"ਜਾਗਤੁ ਬਿਗਸੈ ਮੂਠੋ ਅੰਧਾ॥ ਗਲਿ ਫਾਹੀ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ ਧੰਧਾ॥ ਆਸਾ ਆਵੈ ਮਨਸਾ ਜਾਇ॥ ਉਰਝੀ ਤਾਣੀ ਕਿਛੁ ਨ ਬਸਾਇ॥੧॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧ ਅੰਗ ੧੩੩੦)"।

ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਉਮੈ, ਸੰਸਾ, ਲੋਭ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਕੂੜ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇਹ ਮਨ ਕੂੜ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਗਿਆਨਵਾਨੋ! ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਇਸ ਮੋਹ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰੋ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਕੂੜੇ ਧੰਧੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਂ/ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸਹਿਮ ਚੰਬੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਇਸੁ ਮਨ ਮਾਇਆ ਕਉ ਨੇਹੁ ਘਨੇਰਾ॥ ਕੋਈ ਬੂਝਹੁ ਗਿਆਨੀ ਕਰਹੁ ਨਿਬੇਰਾ॥ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਹਉਮੈ ਸਹਸਾ ਨਰੁ ਲੋਭੀ ਕੂੜੁ ਕਮਾਇਦਾ॥੧੯॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੩੮)"।

ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਜੀਵ ਦੇ ਕੀ ਵੱਸ ਹੈ? ਇਹ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੀ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਫਿਰ ਕਿਸ ਅੱਗੇ ਪੁਕਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

"ਇਸੁ ਮਨ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬਿਨਾਸੁ॥ ਧੁਰਿ ਹੁਕਮੁ ਲਿਖਿਆ ਤਾਂ ਕਹੀਐ ਕਾਸੁ॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੪੪)"

ਚੰਚਲ ਮਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮੋਹ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਉਹ ਏਥੋਂ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ (ਠਉਰ) ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਗਰਭ ਵਾਸ ਇੱਕ ਗੰਦੇ ਘਰ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਇਸੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਹੁ ਚੋਟਾ ਖਾਇ॥ ਏਥਹੁ ਛੁੜਕਿਆ ਠਉਰ ਨ ਪਾਇ॥ ਗਰਭ ਜੋਨਿ ਵਿਸਟਾ ਕਾ ਵਾਸੁ॥ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਮਨਮੁਖੁ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੬੨)"

ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਮਨ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਸ਼ੁਦਾਈ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਵਿੱਚ (ਦੂਜੇ ਭਾਇ) ਲੱਗਾ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਕੁਰਾਹੇ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਚਿਤਵਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਸੋਚਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ ਅਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਾਇਕ ਧੰਧਿਆਂ ਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਹਉਮੈ ਵਿਚਿ ਸਭੁ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨਾ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਨਾ॥ ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਚਿਤਵੈ ਆਪੁ ਨ ਪਛਾਨਾ॥ ਧੰਧਾ ਕਰਤਿਆ ਅਨਦਿਨੁ ਵਿਹਾਨਾ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੫੯)"।

ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤ੍ਰੈਗੁਣੀ ਮਾਇਆ ਮਨ ਤੇ ਗਲਬਾ ਪਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ, ਹਰਖ ਤੇ ਸੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਜਾਂ ਗਲਤ ਨਿਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਐਨੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਚੰਬੜੀਆਂ ਹੋਣ

ਉਹ ਚੈਨ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੌਂ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਨੀਂਦ ਹਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਰੋਗ ਵੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਵਿੱਚ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਜੀਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਗ਼ਮੀ ਦਾ ਖਿਲਾਰਾ (ਬਿਆਪਤ) ਹੈ, ਕਿਤੇ ਨਰਕਾਂ ਸੁਰਗਾਂ ਵਿਚ ਜੀਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਧੰਨਵਾਨ ਹਨ ਤੇ ਕਿਤੇ ਗਰੀਬ, ਕਿਤੇ ਕਈਆਂ ਦੀ ਸ਼ੋਭਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਲੋਭ ਦਾ ਖਲਾਰਾ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੇ ਸੰਤ ਤੇਰੇ ਆਸਰੇ ਜੀਵਨ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਪੁੱਤਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਹਾਥੀ ਘੋੜਿਆਂ ਅਤੇ ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਰੂਪ ਤੇ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਈ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, ਕਿਤੇ ਕੰਗਾਲ ਹਨ, ਕਿਤੇ ਅਮੀਰ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਕਈ ਮੰਡਲੀਆਂ ਵਿਚ ਗੀਤ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹਨ, ਕਿਤੇ ਸੋਹਣੀ ਸੇਜ, ਹਾਰ-ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੇ ਮਹਲ-ਮਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤੇ ਮੋਹ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਹੈ ਤੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਪੰਜੇ ਦੂਤਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕਈ ਹਉਮੈ ਵਿਚ ਫਸੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਕੋਈ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਤੇ ਕੋਈ ਉਦਾਸੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਵਿਚ ਮਸਤ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਜਾਤਿ ਦੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਹੈ।

"ਬਿਆਪਤ ਹਰਖ ਸੋਗ ਬਿਸਥਾਰ॥ ਬਿਆਪਤ ਸੁਰਗ ਨਰਕ ਅਵਤਾਰ॥ ਬਿਆਪਤ ਧਨ ਨਿਰਧਨ ਪੇਖਿ ਸੋਭਾ॥ ਮੂਲੁ ਬਿਆਧੀ ਬਿਆਪਸਿ ਲੋਭਾ॥੧॥ ਮਾਇਆ ਬਿਆਪਤ ਬਹੁ ਪਰਕਾਰੀ॥ ਸੰਤ ਜੀਵਹਿ ਪ੍ਰਭ ਓਟ ਤੁਮਾਰੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਬਿਆਪਤ ਅਹੰਬੁਧਿ ਕਾ ਮਾਤਾ॥ ਬਿਆਪਤ ਪੁਤ੍ਰ ਕਲਤ੍ਰ ਸੰਗਿ ਰਾਤਾ॥ ਬਿਆਪਤ ਹਸਤਿ ਘੋੜੇ ਅਰੁ ਬਸਤਾ॥ ਬਿਆਪਤ ਰੂਪ ਜੋਬਨ ਮਦ ਮਸਤਾ॥੨॥ ਬਿਆਪਤ ਭੂਮਿ ਰੰਕ ਅਰੁ ਰੰਗਾ॥ ਬਿਆਪਤ ਗੀਤ ਨਾਦ ਸੁਣਿ ਸੰਗਾ॥ ਬਿਆਪਤ ਸੇਜ ਮਹਲ ਸੀਗਾਰ॥ ਪੰਚ ਦੂਤ ਬਿਆਪਤ ਅੰਧਿਆਰ॥੩॥ ਬਿਆਪਤ ਕਰਮ ਕਰੈ ਹਉ ਫਾਸਾ॥ ਬਿਆਪਤਿ ਗਿਰਸਤ ਬਿਆਪਤ ਉਦਾਸਾ॥ ਆਚਾਰ ਬਿਉਹਾਰ ਬਿਆਪਤ ਇਹ ਜਾਤਿ॥ ਸਭ ਕਿਛੁ ਬਿਆਪਤ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਰੰਗ ਰਾਤ॥੪॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੮੨)"।

ਇਹ ਸਭ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਰੰਗ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੰਤ ਜਨਾ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਜਰਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਜਗਤ ਦਾ ਵਾਸਨਾਵਾਂ ਤੋਂ

ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦ (ਮਾਇਕ ਵਾਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਪਦਵੀ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮਹਿ ਉਰਝਿ ਰਹਿਓ ਹੈ ਬੂਝੈ ਨਹ ਕਛੁ ਗਿਆਨਾ॥ ਕਉਨੁ ਨਾਮੁ ਜਗੁ ਜਾ ਕੈ ਸਿਮਰੈ ਪਾਵੈ ਪਦੁ ਨਿਰਬਾਨਾ॥੧॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੯੦੨)"।

ਮਨ ਦੀ ਉਚਾਈ ਤੇ ਗਿਰਾਵਟ

ਮਨ ਦੀਆਂ ਦੋ ਹਾਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ; ਕਦੀ ਇਹ ਮਾਇਆ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਣ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਕਾਸ਼ ਵਿਚ ਜਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਏਨਾਂ ਗਰਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪਾਤਾਲ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਇਹ ਅਡੋਲ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ।

"ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਊਭਿ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥ ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥੨॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧ ਚਉਪਦੇ ਅੰਗ ੮੭੬)"

ਗੁਰੂ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਕੇ ਇਸ ਗੇੜ ਵਿਚੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਊਭਿ ਪਇਆਲਿ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਛੂਟੈ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਲਿ॥੩॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੪੪)"

ਪੰਚ ਚੋਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ

ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੇ ਸ਼ਬਦ, ਸ਼ਪਰਸ਼, ਰੂਪ, ਰਸ ਅਤੇ ਗੰਧ ਵਿਸ਼ੇ ਹਨ। ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਤਹਕਰਣ ਹੀ ਵਿਕ੍ਰਿਤ ਹੋਇਆ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਏਨ੍ਹਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਏਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਨੂੰ ਬਾਲਣ ਨਾਲ ਰਜਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਰੱਜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

"ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਕਿਨ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਪਾਈ॥ ਜਿਉ ਪਾਵਕੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਹਾ ਅਘਾਈ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੭੨)"।

ਮਨ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਘੜੀ ਘੜੀ ਡੋਲਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕਾਮ-ਵਾਸਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਪਾਪੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਰਕੇ ਚੰਚਲ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਜੋਗੀ, ਸ਼ਿਵ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀ ਜਾਂ ਜੰਗਮ (ਰਮਤੇ ਸਾਧੂ) ਅਤੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਮਾਇਆ ਨੇ ਕਾਮ-ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਾਲ਼ੀ ਫਾਹੀ ਪਾਈ ਹੋਈ ਹੈ।

"ਪਾਪੀ ਹੀਐ ਮੈ ਕਾਮੁ ਬਸਾਇ॥ ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਯਾ ਤੇ ਗਹਿਓ ਨ ਜਾਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਅਰੁ ਸੰਨਿਆਸ॥ ਸਭ ਹੀ ਪਰਿ ਡਾਰੀ ਇਹ ਫਾਸ॥੧॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੧੧੮੬)"

ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰ ਭਰਮਾ ਕੇ ਮਨ ਮੋਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੋਹੇ ਹੋਣ ਉਹ ਪਰਾਏ ਘਰਾਂ ਵੱਲ ਤੱਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ (ਹਿਰਦੇ ਦੀ) ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਐਸੇ ਵਿਕਾਰੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨਗਰ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਗਵਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਪੰਚ ਚੋਰ ਚੰਚਲ ਚਿਤੁ ਚਾਲਹਿ॥ ਪਰ ਘਰ ਜੋਹਹਿ ਘਰੁ ਨਹੀ ਭਾਲਹਿ॥ ਕਾਇਆ ਨਗਰੁ ਢਹੈ ਢਹਿ ਢੇਰੀ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਪਤਿ ਜਾਈ ਹੇ॥੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੧)"

ਹਵਾ, ਪਾਣੀ, ਅੱਗ ਆਦਿਕ ਸਭ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਰਚ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਅੰਦਰ ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੱਜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਰਣੀ ਦਾ ਫਲ ਭੁਗਤਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਉਪਾਇ ਰਹੇ ਪ੍ਰਭ ਛਾਜੈ॥ ਪਉਣ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਗਾਜੈ॥ ਮਨੂਆ ਡੋਲੈ ਦੂਤ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਸੋ ਪਾਏ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕੀਨਾ ਹੇ॥੭॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੮)"

ਜਿੰਨਾਂ ਚਿਰ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ ਤਦ ਤੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਮਨ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਕੋਝੀ ਮਤਿ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਦੁਈ ਦਵੈਤ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਇਹ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਭਾਵ ਇਸ ਦੀ ਹਉਮੈ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ ਤਾਂ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ

ਇੱਕ-ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ॥ ਮਨੁ ਵਸਿ ਦੂਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਦੋਇ॥ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਗੁਰ ਤੇ ਇਕੁ ਹੋਇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨੨)"

ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ

ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਜੁਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਜਿਸ ਭਾਂਡੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉ ਉਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਉਸੇ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਕੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਦਾ ਰੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਵੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਔਗੁਣ ਵੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਔਗੁਣਾਂ ਨਾਲੋਂ ਗੁਣ ਦੇਖਣ ਤੇ ਸਾਂਝ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਤੇ ਔਗੁਣ ਨਾ ਚਿਤਾਰਨੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਭਰਿਆ ਡੱਬਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਡੱਬੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸੁਗੰਧੀ ਮਾਣੀ ਜਾਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਗੁਣ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਣ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨਾਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਜੀਵਨ-ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਵ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲੇ ਸੋਹਣੇ ਰੇਸ਼ਮੀ ਕੱਪੜੇ (ਪਟੰਬਰ) ਪਾ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਘੋਲ ਜਿੱਤ ਕੇ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਣਾ ਕਾ ਹੋਵੈ ਵਾਸੁਲਾ ਕਢਿ ਵਾਸੁ ਲਈਜੈ॥ ਜੇ ਗੁਣ ਹੋਵਨ੍ਹਿ ਸਾਜਨਾ ਮਿਲਿ ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ॥ ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ॥ ਪਹਿਰੇ ਪਟੰਬਰ ਕਰਿ ਅਡੰਬਰ ਆਪਣਾ ਪਿੜੁ ਮਲੀਐ॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੪॥ ਅੰਗ ੭੬੫)"।

ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਬਾਰੇ ਕਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪੰਡਿਤਾਂ (ਵਿਦਵਾਨਾਂ) ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਪੰਡਿਤ! ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕਿ ਇਹ ਤੇਰਾ ਮਨ ਘਰ-ਗ੍ਰਿਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ (ਗਿਰਹੀ) ਹੈ ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਮਨ ਅਵਰਨ ਭਾਵ ਵਰਨ (ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ) ਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਹੈ ਜਾਂ ਆਤਮਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਕੇ ਅਵਿਨਾਸੀ ਭਾਵ ਨਾਸ਼ ਰਹਿਤ ਹੈ? ਕੀ ਤੇਰਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੈ? ਹੇ ਪੰਡਿਤ! ਇਹ ਵੀ ਸੋਚ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਮਮਤਾ ਕਿਥੋਂ ਆਣ ਚੰਬੜੀ? ਹੇ ਪੰਡਿਤ! ਆਪਣੇ ਇਸ ਮਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਿਆ ਕਰ, ਹੋਰ ਤੂੰ ਬਹੁਤਾ ਕੁਝ ਜੋ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈਂ ਉਹ ਤੇਰੇ ਸਿਰ ਹਉਮੈ ਦਾ ਭਾਰ ਹੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਹੁਤਾ ਗਿਆਨ ਵੀ ਹਉਮੈ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਗਿਰਹੀ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਉਦਾਸੀ॥ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਅਵਰਨੁ ਸਦਾ ਅਵਿਨਾਸੀ॥ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਕਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਬੈਰਾਗੀ॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਮਤਾ ਕਿਥਹੁ ਲਾਗੀ॥੧॥ ਪੰਡਿਤ ਇਸੁ ਮਨ ਕਾ ਕਰਹੁ ਬੀਚਾਰੁ॥ ਅਵਰੁ ਕਿ ਬਹੁਤਾ ਪੜਹਿ ਉਠਾਵਹਿ ਭਾਰੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੬੧)"

ਮਨ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਟਿਕ ਜਾਏ ਤੇ ਮਨ ਹੋਰ (ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ) ਰੰਗ ਲੈਣ ਦੀ ਬਿਜਾਏ ਰੱਬੀ ਰੰਗਤ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਜਾਏ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਚੁਸਤੀਆਂ ਚਲਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਨਿਯਮੀਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਉ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹੀ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਲਾਕੀਆਂ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਮਿਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਹੀ ਅਸਲੀ ਰਿਸ਼ੀ (ਮੁਨੀ) ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ, ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਦਸ ਦੁਆਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰ (ਬਿਨ ਦੁਆਰੇ) ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਅਨੁਸਾਰ ਚੱਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਨਿਡਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਸੋ ਮੁਨਿ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਖਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਦੁਆਰੇ ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ ਸਮਾਇ॥ ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਸਭੁ ਕੋਈ ਕਰੈ॥ ਕਰਤਾ ਹੋਇ ਸੁ ਅਨਭੈ ਰਹੈ॥੨॥ (ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀਉ ਕੀ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੬੭)"।

ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਮਨ ਅੰਦਰ ਫ਼ੁਰਨੇ ਫੁਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਵਿਉਂਤਾਂ ਬਨਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ,

ਚਿਤਵਨੀਆਂ ਚਿਤਵੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਫੁਰ ਮਨ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਉਮਡਣਾ ਮਨ ਦਾ ਫੁਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੇਹਿਸਾਬੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਫੁਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਨਾਤਨੀ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਨੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ (ਬਿਰਤੀਆਂ) ਦਾ ਵੇਰਵਾ

ਬਿਰਤੀ	ਵਿਆਖਿਆ	ਹੋਰ ਵੇਰਵਾ
ਪ੍ਰਮਾਣ	ਸਬੂਤ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸਿੱਧ ਕਰਨਾ	ਇਹ ਅੱਠ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ।
ਵਿਪਰਸ	ਮਿਥਿਆ ਗਿਆਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ	ਵਿਸ਼ੇ
ਵਿਕਲਪ	ਕਲਪਨਾ ਜਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ	ਯਥਾਰਥ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਬਣਾਈ ਹੋਈ।
ਨਿਦਰਾ	ਇਹ ਬਿਰਤੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ	ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਨ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁੱਤਾ ਹੈ, ਇਸੇ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਜਾਗਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸਿਮਰਤੀ	ਪਿਛਲੇ ਚੇਤੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ	ਬਾਕੀ ਚਾਰੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਈਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਡਾ: ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਠਕਾਂ ਲਈ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਪ੍ਰਮਾਣ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ।

੧. ਪ੍ਰਤੱਖ ਪ੍ਰਮਾਣ ਜਿਹੜਾ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ।

੨. ਅਨੁਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਬਣੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਕਾਰਕ ਦਾ ਗਿਆਨ ਅਨੁਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ।

੩. ਉਪਮਾਨ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਸਤੂ ਦੁਆਰਾ ਕਿਸੇ ਅਨੋਖੀ ਵਸਤ ਨੂੰ ਜਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, "ਬਿਨੁ ਸਿਮਰਨ ਜੋ ਜੀਵਨੁ ਬਲਨਾ ਸਰਪ ਜੈਸੇ ਅਰਜਾਰੀ॥ (ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੧੧)"।

੪. ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਮਾਣ ਉਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਦੇ ਵਾਕਾਂ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

੫. ਅਰਥਾਪਿਤ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਵਿਅਰਥ ਗੱਲ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਕਰਾ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਨੰਗੇ ਭੁੱਖੇ ਦਾ ਟੱਬਰ ਕਦ ਰੱਜ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

੬. ਅਨੁਪਲਬਧਿ ਪ੍ਰਮਾਣ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਵਸਤ ਪ੍ਰਤੀਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।

੭. ਸੰਭਵ ਪ੍ਰਮਾਣ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਭਵ ਹੋਣਾ ਦੱਸਿਆ ਜਾਏ।

੮. ਐਤਿਹਯ ਪ੍ਰਮਾਣ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਦੇ ਕਥਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪਤਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਨਾਲ ਚਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ।

ਵਿਪਰਸ ਬਿਰਤੀ ਮਿਥਿਆ ਗਿਆਨ ਦਾ ਫ਼ੁਰਨਾ ਹੈ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਖ ਮਿਲਣ ਤੇ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਬੜਾ ਸੁੱਖ ਹੈ, ਮਜ਼ਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਿਕਲਪ ਫ਼ੁਰਨਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੰਗਿਆ ਪਰ ਦੁੱਖ ਵਧ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਹਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਗਲ ਵਿਚ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਸੁਖੁ ਮਾਂਗਤ ਦੁਖੁ ਆਗਲ ਹੋਇ॥ ਸਗਲ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਰੁ ਪਰੋਇ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨੨)"।

ਵਿਕਲਪ ਬਿਰਤੀ ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਣਾਏ ਕਲਪਿਤ ਚਿੱਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਵੀ ਕਲਪਿਤ ਚਿੱਤ੍ਰ ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਚਿੱਤ੍ਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਉਪਜ ਹਨ। ਵਿਕਲਪ ਬਿਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਬਣੇ ਚਿੱਤ੍ਰ ਅਸਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਸਬੰਧ ਨੂੰ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਮਿਲਦੇ ਹੋਣ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨ ਦੇ ਪੰਜ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਫ਼ੁਰਨੇ

ਨਿਦਰਾ ਬਿਰਤੀ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਨੱਚਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਰਮਾਰਥ ਵਲੋਂ ਸੁੱਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਲੀਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਨਾ! ਜਾਗ, ਤੂੰ ਜਾਗ ਸਕਦਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਸਮਝ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ। ਇਹ ਸਭ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਝੂਠਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਹੋ ਕੇ ਤੂੰ ਸੁੱਤਾ ਪਿਆ ਹੈ; ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਜਾਗੁ ਰੇ ਮਨ ਜਾਗਨਹਾਰੇ॥ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਅਵਰੁ ਨ ਆਵਸਿ ਕਾਮਾ ਝੂਠਾ ਮੋਹੁ ਮਿਥਿਆ ਪਸਾਰੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੮੭)"।

ਸਿਮਰਤੀ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਸਾਡਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰ ਇਕਤ੍ਰ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਏ ਹੋਏ ਚੇਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਉੱਘੜ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਫੁਰਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਾਕੀ ਚੌਹਾਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹਨ। ਇਹੋ ਬਿਰਤੀ ਹੀ ਸਾਧਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਬਾਕੀ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਬਿਰਤੀਆਂ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ

ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

- ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਅਵਸਥਾ: ਇਸ ਵਿਚ ਆਦਮੀ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਭ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੇ ਦੋਵੇਂ ਜਾਗਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਚੇਤਨਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਾਹਰਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਤੇਜਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਮੈਂ, ਮੇਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ: ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਭਾਵੇਂ ਇੰਦ੍ਰੇ ਸੁੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਜਾਗਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਜਾਗਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਇਕਤ੍ਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਉਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਸਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਜਾਗਰਣ ਵਾਲੀ ਦਵੈਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੀ ਵਸਤੂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਭਾਸਦੇ ਹਨ ।
- ਗੂੜ੍ਹੀ ਨੀਂਦਰ ਅਵਸਥਾ: ਇਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰੇ ਸਭ ਸੌਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਆਤਮਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਆਰਜ਼ੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਦਵੈਤ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਜਦ ਸਾਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਖੜੋਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ: ਇਸ ਨੂੰ ਚੌਥਾ ਪਦ ਵੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਬੂੰਦ (ਜੀਵ ਆਤਮਾ) ਸਾਗਰ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਸਾਗਰ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਕੇ ਚੇਤ ਜਾਂ ਅਚੇਤ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂਲ ਪਰਮ ਤੱਤ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦੀ ਹੋਈ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕਿਰਣ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਕੇ ਬਰਫ਼ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਸ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲਾ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਦੀ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। "ਸੂਰਜ ਕਿਰਣਿ ਮਿਲੇ ਜਲ ਕਾ ਜਲੁ ਹੂਆ ਰਾਮ॥ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਰਲੀ ਸੰਪੂਰਨੁ ਥੀਆ ਰਾਮ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੪੬)"।



੫.

ਮਨਮੁਖ ਮੰਨੁ ਅਜਿਤੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ

ਪਿਛਲੇ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਅਸਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਚਲ ਹੈ ਜੋ ਖਿਨ ਖਿਨ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਲੁਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਗਿਆਨਹੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਇਆ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਸਨੂੰ ਹਉਮੈ ਚੰਬੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਸੰਸੇ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਫਿਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਭੈ ਭੀਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਮੱਤ ਨੂੰ ਵੀ ਮੈਲ਼ਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ ਚੱਲਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੇ ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਲੱਭ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਟੇਕ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਮਨਮੁਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ (ਸੰਕਲਪ) ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਆਖੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ ਦਾ ਧਾਰਨੀ, ਅਥਵਾ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵੇਮੁਖ ਅਤੇ ਮਨਮਤੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮਤੀਆ ਹੋਛਾ ਤੇ ਨੀਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਸਵੈ ਅਭਿਮਾਨੀ, ਨਿਜ-ਕੇਂਦਰਤ, ਸੁਆਰਥੀ ਅਤੇ ਅੜੀਅਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਈਰਖਾ, ਅਹੰਕਾਰ, ਨਿੰਦਿਆ ਅਤੇ ਮਨਹਠ ਵਰਗੇ ਅਵਗੁਣ ਮਨਮੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਹਾਂ ਮਨਮੁਖ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਦੇ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਪਦਾਰਥ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ ਕੇਵਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਾਸ ਆ ਜਾਣ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਕਈ ਲੱਛਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੇ ਅਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵੇਮੁਖ, ਚੰਚਲ ਮੱਤ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੁਰਤੀ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੇ ਅਦਬ ਵਾਲ਼ੇ ਡਰ ਦੀ ਕਦਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦਾ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਦਬ ਵਾਲ਼ੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹੀਏ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੱਚੇ ਨਿਰਭਉ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਹਿਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਜਮ ਕਦੋਂ ਜਾਨ ਕੱਢ ਲਏ।

"ਸੇ ਮਨਮੁਖ ਜੋ ਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਣਹਿ॥ ਗੁਰ ਕੇ ਭੈ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਹਿ॥ ਭੈ ਬਿਨੁ ਕਿਉ ਨਿਰਭਉ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ਜਮੁ ਕਾਢਿ ਲਏਗਾ ਸਾਹਾ ਹੇ॥੬॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੫੪)"।

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਚੰਚਲ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਲੀਨ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। "ਮਨੁ ਚੰਚਲੁ ਬਿਧਿ ਨਾਹੀ ਜਾਣੈ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਮੈਲਾ ਸਬਦੁ ਨ ਪਛਾਣੈ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੫)"।

ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਅਕਲ ਮਨ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਭਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਦੀ ਚਤੁਰਾਈ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਤੇ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਉਹ ਜੋ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਵਿਆਰਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰਤਾ ਭਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਫਲਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਬੀਜੇ ਕਰਮ ਬੀਜ ਸਭ ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੋਂ ਧਰਮਰਾਜ ਦੀ ਅਧੀਨਗੀ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ।

"ਮਨਮੁਖ ਚੰਚਲ ਮਤਿ ਹੈ ਅੰਤਰਿ ਬਹੁਤੁ ਚਤੁਰਾਈ॥ ਕੀਤਾ ਕਰਤਿਆ ਬਿਰਥਾ ਗਇਆ ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ॥ ਪੁੰਨ ਦਾਨੁ ਜੋ ਬੀਜਦੇ ਸਭ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੈ ਜਾਈ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੪)"

ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਮੱਤ ਉਲਟੇ ਰਾਹ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖ ਚੰਚਲ ਚਿਤਹੋ ਕੇ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ।

"ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਵਰਤੈ ਖਸਮ ਕਾ ਮਤਿ ਭਵੀ ਫਿਰਹਿ ਚਲ ਚਿਤ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੨੧)"

ਮੱਤ ਉਲਟੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸੁਰਤੀ ਨਾ ਜੁੜੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਮਨਮੁਖ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬੁੱਢਿਆਂ ਵਾਂਗ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਮੱਤ ਕਰ

ਕੇ ਕਦੇ ਬੁੱਢੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਮਨਮੁਖ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਕਈ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਧਰਮਰਾਜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮਰਾਜ ਦੇ ਵੱਸ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਨਿਰਮਲ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਸਨਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਪਰ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਜੂਠ (ਮੈਲ਼) ਮਨ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ ਭਾਵੇਂ ਸੌ ਵਾਰੀ ਧੋਤੀ ਜਾਏ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖੁ ਬਾਲਕੁ ਬਿਰਧਿ ਸਮਾਨਿ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾ ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਸੁਰਤਿ ਨਾਹੀ॥ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਸਭ ਧਰਮਰਾਇ ਕੈ ਜਾਂਹੀ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਛੇ ਨਿਰਮਲੇ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਓਨਾ ਮੈਲੁ ਪਤੰਗੁ ਨ ਲਗਈ ਜਿ ਚਲਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਭਾਇ॥ ਮਨਮੁਖ ਜੂਠਿ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣ ਪਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੇਲਿਅਨੁ ਗੁਰ ਕੈ ਅੰਕਿ ਸਮਾਇ॥੪੫॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੮)"

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਕਦੇ ਵੀ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾਂ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮਾਇਆ (ਦੂਜੇ) ਦੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਮਨੌਤ ਏਨੀ ਪ੍ਰਬੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿੱਚ ਭੀ ਸੁੱਖ ਨਸੀਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਰੀ ਆਯੂ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵੇੜ੍ਹਿਆ ਮਨਮੁਖੀ ਮਨ ਕਦੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਕਿੱਡਾ ਵੱਡਾ ਗਿਆਨੀ ਤੇ ਪੰਡਿਤ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਪੰਡਿਤ ਲੋਕ ਬਹੁਤ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਬੈਠੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਸੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪੰਡਿਤ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀਆਂ ਲਾ ਲਾ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਵੀ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਫਿਰ ਵੀ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਇਆ। ਬੜੇ ਭੇਖੀ ਸਾਧੂ ਜਨ ਵੀ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਖ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਅਠਾਹਠ (੬੮) ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਥੱਕ ਗਏ ਹਨ। ਐਸੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸਕੇ।

"ਮਨਮੁਖ ਮੰਨੁ ਅਜਿਤੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ॥ ਤਿਸ ਨੋ ਸੁਖੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਦੁਖੇ ਦੁਖਿ ਵਿਹਾਇ॥ ਘਰਿ ਘਰਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪੰਡਿਤ ਥਕੇ ਸਿਧ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਵਸਿ ਨ ਆਵਈ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਭੇਖਧਾਰੀ ਭੇਖ ਕਰਿ ਥਕੇ ਅਠਿਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥ ਮਨ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਨੀ ਹਉਮੈ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੪)"।

ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਮੁਰੀਦ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਅਭਿੱਜ ਸਿਲਾ (ਪੱਥਰ ਜਾਂ ਚਟਾਨ) ਵਰਗਾ ਨਿਰਦਈ ਤੇ ਕੁਰਖ਼ਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਫਿੱਕਾ ਤੇ ਬੇ-ਸੁਆਦਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਲਾਹਨਤ ਜੋਗ ਹੈ। ਪੱਥਰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਰਜ਼ੀ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਛੱਡੀਏ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਫਿਰ ਸੁੱਕੇ ਦਾ ਸੁੱਕਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮਨਮੁਖ ਸੰਗਤਿ ਕਰਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜੇ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਭੁੱਲ ਭੁਲੇਖੇ ਚਲੇ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਉੱਥੇ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਹ ਅਭਿੱਜ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਸਤ ਸੰਗਤਿ ਦਾ ਉਸ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਮਨਮੁਖ ਪਥਰੁ ਸੈਲੁ ਹੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਣੁ ਫੀਕਾ॥ ਜਲ ਮਹਿ ਕੇਤਾ ਰਾਖੀਐ ਅਭ ਅੰਤਰਿ ਸੂਕਾ॥੭॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੯)"।

ਮਨਮੁਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਕਦੇ ਭਿੱਜਦਾ ਨਹੀਂ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਮੈਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿਤ ਕਠੋਰ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਸੁਆਰਥ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਪ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਇਆ ਜਾਏ ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਿਰੋਲ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਮਜ਼ੂਦਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖ਼ਬਰ ਆਈ ਸੀ ਕਿ ਸੱਪਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਟੀਵ ਅਖੀਰ ਇੱਕ ਕੋਬਰੇ ਸੱਪ ਨੇ ਡੰਗ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੇਰ ਤੇ ਚੀਤੇ ਪਾਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵੀ ਅਖੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਥੋਂ ਮਰਦੇ ਦੇਖੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜਾਨਵਰ ਆਪਣਾ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਭੁਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਹਾਲ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖ ਮਨੁ ਨ ਭਿਜਈ ਅਤਿ ਮੈਲੇ ਚਿਤਿ ਕਠੋਰ॥ ਸਪੈ ਦੁਧੁ ਪੀਆਈਐ ਅੰਦਰਿ ਵਿਸੁ ਨਿਕੋਰ॥੧੬॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧੦ ਪੰਨਾ ੭੫੫)"

ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਬੰਦਾ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਮਨਮਤੀਏ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਲਰ ਵਿਚ ਖੇਤੀ ਬੀਜੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਖੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਮੁਖ ਸੱਚ, ਭਾਵ ਸਦਾ-ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਭਿੱਜਦਾ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਝੂਠਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਝੂਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾ ਕੇ ਰਲ਼ਦਾ ਹੈ।

"ਕਲਰਿ ਖੇਤੀ ਬੀਜੀਐ ਕਿਉ ਲਾਹਾ ਪਾਵੈ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਸਚਿ ਨ ਭੀਜਈ ਕੂੜੁ ਕੂੜਿ ਗਡਾਵੈ॥੪॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੯)"।

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਵੱਸ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ?

ਕੀ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਕਦੇ ਵੱਸ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ

ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਡਰ ਵੱਸ ਜਾਏ, ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਹੋਣ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਦਬੀ ਭੈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਏ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭੈ ਉਪਜਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਹਉਮੈ ਸੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੋਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜੋਤ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਭਉ ਪਇਆ ਵਡਭਾਗਿ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਇ॥ ਭੈ ਪਇਐ ਮਨੁ ਵਸਿ ਹੋਆ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ॥ ਸਚਿ ਰਤੇ ਸੇ ਨਿਰਮਲੇ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਇ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਨਾਉ ਪਾਇਆ ਨਾਨਕ ਸੁਖਿ ਸਮਾਇ॥੨॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ, ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੪)"।

ਸੁਖੀ ਤੇ ਦੁਖੀ ਕੌਣ ਹੈ?

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਵਾਲ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜੋ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਜੀਊਂਦਾ ਹੈ? ਅਤੇ ਉਹ ਕੌਣ ਹੈ ਜੋ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਸਨਮੁਖ ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ? ਅਤੇ ਵੇਮੁਖ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਛੋੜਾ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਜੁਗਤ ਕੌਣ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ?

"ਕਉਣੁ ਸੁ ਸੁਖੀਆ ਕਉਣੁ ਸੁ ਦੁਖੀਆ॥ ਕਉਣੁ ਸੁ ਸਨਮੁਖ ਕਉਣੁ ਵੇਮੁਖੀਆ॥ ਕਿਨਿ ਬਿਧਿ ਮਿਲੀਐ ਕਿਨਿ ਬਿਧਿ ਬਿਛੁਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਕਉਣੁ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਜੀਉ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ਅੰਗ ੧੩੧)"।

ਉਪਰ ਕੀਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਉਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖ ਸੁਖੀ ਜੀਵਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਮੂੰਹ ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਸਨਮੁਖ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਵੇਮੁਖ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆਂ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੀ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੁਖੀਆ ਮਨਮੁਖਿ ਦੁਖੀਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਨਮੁਖੁ ਮਨਮੁਖਿ ਵੇਮੁਖੀਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਿਲੀਐ ਮਨਮੁਖਿ ਵਿਛੁਰੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਿਧਿ ਪ੍ਰਗਟਾਏ ਜੀਉ॥੭॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ਅੰਗ ੧੩੧)"

ਗੁਰਮੁਖ ਤੇ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਾ ਵਾਰਨੇ ਤੇ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਜਿੱਤ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਸਦਾ ਸਦਾ ਘੁਮਿ ਵਾਰਿਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਤਾ ਮਨਮੁਖਿ ਹਾਰਿਆ॥੧੭॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੩੧੦)"

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰਮੁਖ ਤੇ ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੱਗ ਤੱਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਪਰ ਨੂੰ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਵਾਣ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਵਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਨਿਮਰਤਾ ਹਾਸਲ ਕਰਕੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨਮੁਖ ਮੂਰਖਤਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਗ੍ਰੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੂਜੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਇੱਕ ਖੋਟਾ ਦਾਉ ਹੈ ਜੋ ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਵਲੋਂ ਸੱਖਣਾ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚੋਂ ਹਰਾ ਕੇ, ਪਰਲੋਕ ਤੋਰਦਾ ਹੈ।

"ਅਗਿ ਤਤੀ ਜਲੁ ਸੀਅਲਾ ਸਿਰ ਉਚਾ ਨੀਵਾਂ ਦਿਖਲਾਵੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪੁ ਗਵਾਇਆ ਮਨਮੁਖੁ ਮੂਰਖਿ ਆਪੁ ਗਣਾਵੈ। ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਕੁਦਾਉ ਹਰਾਵੈ॥੧੯॥ (ਭਾ: ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੫ ਪਉੜੀ ੧੯)"।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਮਨ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ।

ਮਨਮੁਖ ਤੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਧੋਖੇ

ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਧੋਖੇ ਚੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਲੈਣ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਜਵਾਨ ਹੋਣ ਤੇ ਵੀ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਲਸੀ, ਹਿੰਮਤਹੀਣ, ਬੁੱਢਾ ਤੇ ਗਇਆ ਗੁਜ਼ਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ

ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਗਲਤ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤੇ ਗੱਡੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਏ ਭਾਵ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੇ ਚਲੇ ਜਾਵੇ ਦਿੱਲੀ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਬਰਾਂ (ਦਿਸੇ, ਸੁਣੇ) ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਖ਼ਬਰਾਂ ਗ਼ਲਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਖ਼ਬਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਧਰਤੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਧਰਤੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ ਪਰ ਇੱਕ ਥਾਂ ਦਿਸਹੱਦੇ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਮੇਲ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਮ੍ਰਿਗ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਰੇਗਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਝਲਕਾਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਸੂਰਜ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦੇ ਝਲਕਾਰੇ ਤੋਂ ਹੀ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੂਰਜ ਧਰਤੀ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਐਸਾ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਕਈ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਵੀ ਇਹੋ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਤਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਗੈਲੀਲਉ ਨੂੰ ਕੈਦ ਹੋਣਾ ਪਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਧਰਤੀ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਈਸਾਈ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ।

ਸੋ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਠੀਕ ਸੂਚਨਾ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਗ਼ਲਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਨ ਹਨ ਅਤੇ ਛੋਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤ ਫੈਸਲੇ ਕਰਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਆਈ ਆਵਾਜ਼ ਹੀ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਆਵਾਜ਼ ਖਲਾਅ ਵਿੱਚ ਦੂਰ ਤੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਰੇਡੀਉ ਕਿਰਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪਕੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਰੇਡੀਉ ਰਾਹੀਂ ਲੱਖਾਂ ਮੀਲ ਦੂਰ ਬੈਠੇ ਵੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਛੋਹ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਨਹੀਂ ਦਸਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਠੋਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਠੋਸ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਣਦਿਸਦੇ ਅਣੂ ਤੇ ਪਰਮਾਣੂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਥਾਹ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਹੀ ਲੈ ਲਉ, ਤਰਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦੋ ਅਣੂ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜਨ ਤੇ ਇੱਕ ਅਣੂ ਆਕਸੀਜਨ ਗੈਸਾਂ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਭ ਵੀ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤ ਨਿਰਨਾ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਿੱਠੀ ਤੇ ਸੁਆਦ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੈ ਮਹੁਰਾ (ਜ਼ਹਿਰ) ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਨ ਅਤੇ ਆਤਮਾ ਵੀ ਹਨ। ਆਤਮਾ ਹੀ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀ ਹੋਂਦ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦਾ ਏਜੰਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਤੇ

ਗ਼ਲਬਾ ਪਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਆਪਣਾ ਅਨੁਭਵ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਖ਼ਬਰ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹੈਂ, ਤੂੰ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਆਉਣੇ ਹਨ, ਆਦਿ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਇੰਦ੍ਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹੋ ਹੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਿਆ ਰਸ ਹੀ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਖਾਉ, ਪੀਉ ਤੇ ਮੌਜ ਕਰੋ। ਇਸੇ ਧਾਰਨਾ ਹੇਠ ਮਨਮੁਖ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਣੇ ਰਸ ਛਿਨ ਭੰਗਰ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਹਨ ਜੋ ਸਦੀਵੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤਦ ਤੱਕ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਰੀਰ ਹੈ; ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਰਸ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਕ ਮਹਾਂ ਰਸ ਹੈ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ ਖਤਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ ਵੀ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਅਕਸਰ ਇਸ ਰਸ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਭਟਕਣਾ ਤੇ ਦੁੱਖ

ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਭਟਕਣਾ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿਚ ਸੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।

"ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਵਿਆਪੇ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਜਲਤ ਤਿਖਈਆ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੮੩੪)"

ਮਾਇਆ ਵੇੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵੇਮੁਖ ਮਨਮੁਖੀ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਸੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆਪ ਵੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਭ ਰੂਪੀ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

"ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਵਿਆਪੇ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਮਨੂਆ ਥਿਰੁ ਨਾਹਿ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲਤ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਹਉਮੈ ਖਪਹਿ ਖਪਾਹਿ॥ ਅੰਤਰਿ ਲੋਭੁ ਮਹਾ ਗੁਬਾਰਾ ਤਿਨ ਕੈ ਨਿਕਟਿ ਨ ਕੋਈ ਜਾਹਿ॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ ਮਃ ੪॥ ਅੰਗ ੬੫੨)"

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਤੇ ਭਟਕਦਾ ਮਨ ਤਾਂ ਹੀ ਸੁਖੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਜਾਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨਮੁਖ ਵੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਵਿਕਾਰ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਆਸਰਾ ਭਾਵ ਸੋਚ ਦਾ ਧੁਰਾ ਬਣਾ ਲਿਆ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਬਹੁ ਚਿਤਵਦੇ ਬਹੁ ਆਸਾ ਲੋਭੁ ਵਿਕਾਰ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਅਸਥਿਰੁ ਨਾ ਥੀਐ ਮਰਿ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਖਿਨ ਵਾਰ॥ ਵਡ ਭਾਗੁ ਹੋਵੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਹਉਮੈ ਤਜੈ ਵਿਕਾਰ॥ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਜਪਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰ॥੩੮॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ਪੰਨਾ ੧੪੧੭)"।

ਸੋ ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਕਦੇ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਸਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਗੱਡੀ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਫਿਰ ਸੁਖ ਮਿਲ਼ੇ ਕਿਵੇਂ? ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਮਨ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਗ਼ਲਤ ਫੈਸਲੇ ਪਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸਜ਼ਾ, ਦੁੱਖ ਤੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁਸ਼ਵਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਆਪੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਤਕਲੀਫਾਂ, ਬੀਮਾਰੀ, ਆਦਿ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਮਨ ਦੀ ਥਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ (ਗੁਰਮੁਖ) ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਡਰਦਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਸੁੱਖ ਹੀ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦਸ ਜਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਕਰਾਮਾਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਚੁਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੁਰਨਾ ਆਪਣਾ ਫ਼ਖਰ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਏ ਤੇ ਆਪਣਾ ਸਿੱਕਾ ਜਮਾ ਲਿਆ।

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਉਹ ਠੱਗੀ ਤੇ ਠੱਗੀ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹੋ ਜਿਹਿਆਂ ਦਾ ਸੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਝੂਠ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸੰਸਕਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰਮ ਧਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਸੁੱਚਤਾ ਰੱਖਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲੋਭ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਜੋ ਕੁਝ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤੇ ਇਸ ਲਈ ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਖੁਆਰ (ਦੁਖੀ) ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਹੈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥ ਕੂੜੁ ਕਮਾਵੈ ਕੂੜੁ ਸੰਘਰੈ ਕੂੜਿ ਕਰੈ ਆਹਾਰੁ॥ ਬਿਖੁ ਮਾਇਆ ਧਨੁ ਸੰਚਿ ਮਰਹਿ ਅੰਤਿ ਹੋਇ ਸਭੁ ਛਾਰੁ॥ ਕਰਮ ਧਰਮ ਸੁਚਿ ਸੰਜਮੁ ਕਰਹਿ ਅੰਤਰਿ ਲੋਭੁ ਵਿਕਾਰ॥ ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਿ ਜਿ ਕਮਾਵੈ ਸੁ ਥਾਇ ਨ ਪਵੈ ਦਰਗਹ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ॥੨੩॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੪ ਅੰਗ ੧੪੨੩)"।

ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਦਾਤ ਪਿਆਰੀ ਹੈ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਲੱਛਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਦਾਤ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਵਸਤੂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਪਦਾਰਥਿਕ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਾਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ, ਅਕਲ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਏਨੀ ਨੀਵੀਂ ਤੇ ਘਟੀਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਖਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ; ਉਸ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੋਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਮਨਮੁਖ ਛੁਪ ਛੁਪ ਕੇ ਮੰਦੇ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਨੂੰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ (ਚਹੁੰ ਕੁੰਡਾਂ) ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਪਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਲੋਕ ਮੰਦਾ ਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਧਰਮ ਕਮਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦਾ ਨਾਮ ਧਰਮੀ ਪੁਰਸ਼ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਦੇਂਦੇ ਥਾਵਹੁ ਦਿਤਾ ਚੰਗਾ, ਮਨਮੁਖਿ ਐਸਾ ਜਾਣੀਐ॥ ਸੁਰਤਿ ਮਤਿ ਚਤੁਰਾਈ ਤਾ ਕੀ, ਕਿਆ ਕਰਿ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀਐ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਹਿ ਕੈ ਕਰਮ ਕਮਾਵੈ, ਸੋ ਚਹੁ ਕੁੰਡੀ ਜਾਣੀਐ॥ ਜੋ ਧਰਮੁ ਕਮਾਵੈ ਤਿਸੁ ਧਰਮੁ ਨਾਉ ਹੋਵੈ, ਪਾਪਿ ਕਮਾਣੈ ਪਾਪੀ ਜਾਣੀਐ॥ (ਮਾਝ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੨॥ ਅੰਗ ੧੩੮)"।

ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲਦਾ ਅਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮਨਮੁਖ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਉਸ ਬੇਸਮਝ ਅਗਿਆਨੀ ਨੂੰ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਮਾਇਆ ਨੇ ਠੱਗ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਝੂਠ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸੱਚ ਨੂੰ ਵੀ ਝੂਠ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਵਿਅਰਥ (ਅਣਹੋਂਦੇ) ਝਗੜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਦੀਆਂ (ਊਲ ਜਲੂਲ) ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਊਲ ਜਲੂਲ ਬੋਲ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਛੁੱਟੜ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਰ ਘਰ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨਮੁਖ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਭੀ ਕਲੰਕਤ (ਲੱਛਣ ਲੱਗਣਾ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਨ ਮੰਨੈ ਓਹੁ ਮਨਮੁਖੁ ਅਗਿਆਨੁ ਮੁਠਾ ਬਿਖੁ ਮਾਇਆ॥ ਓਸੁ ਅੰਦਰਿ ਕੂੜੁ ਕੂੜੋ ਕਰਿ ਬੁਝੈ ਅਣਹੋਦੇ ਝਗੜੇ ਦਯਿ ਓਸ ਦੈ ਗਲਿ ਪਾਇਆ॥ ਓਹੁ ਗਲ ਫਰੋਸੀ ਕਰੇ ਬਹੁਤੇਰੀ ਓਸ ਦਾ ਬੋਲਿਆ ਕਿਸੈ ਨ ਭਾਇਆ॥ ਓਹੁ ਘਰਿ ਘਰਿ ਹੰਢੈ ਜਿਉ ਰੰਨ ਦੋੁਹਾਗਣਿ ਓਸੁ ਨਾਲਿ ਮੁਹੁ ਜੋੜੇ ਓਸੁ ਭੀ ਲਛਣੁ ਲਾਇਆ॥ (ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਸਲੋਕੁ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੦੩)"।

ਮਨਮੁਖ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ

- ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਹਲ, ਭਾਵ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸਤਸੰਗ, ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਪੈਰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਡਗਮਗ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਤਸੰਗ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਸੱਦੇ ਦੇਈਏ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। "ਮਨਮੁਖੁ ਅਹੰਕਾਰੀ ਮਹਲੁ ਨ ਜਾਣੈ ਖਿਨੁ ਆਗੈ ਖਿਨੁ ਪੀਛੈ॥ ਸਦਾ ਬੁਲਾਈਐ ਮਹਲਿ ਨ ਆਵੈ ਕਿਉ ਕਰਿ ਦਰਗਹ ਸੀਝੈ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੩੧੪)"
- ਮਨਮੁਖ ਵਿਚਾਰ-ਹੀਨ, ਖੋਟੀ ਬੁੱਧ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸਾ ਅਧਿਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਅਪਣੀ ਅਕਲ ਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਗਵਾ ਲਈ ਹੋਵੇ। "ਮਨਮੁਖ ਅਗਿਆਨੁ ਦੁਰਮਤਿ ਅਹੰਕਾਰੀ॥ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਜੂਐ ਮਤਿ ਹਾਰੀ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੩੧੪)"।
- ਕਾਮੀ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧੀ ਸੁਭਾਅ ਕਰਕੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਲੋਭੀ ਤੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਮੌਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬੋਲਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਥਾਂ ਕੁਥਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਆ ਕੇ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਤਸੰਗ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਵਾਲੀਆਂ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਆਰਥੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਸਹਿਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰਾਉਣੇ ਜਮ ਤੋਂ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। "ਮਨਮੁਖ ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਣਨੀ ਓਨਾ ਅੰਦਰਿ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ॥ ਓਇ ਥਾਉ ਕੁਥਾਉ ਨ ਜਾਣਨੀ ਉਨ ਅੰਤਰਿ ਲੋਭੁ ਵਿਕਾਰੁ॥ ਓਇ ਆਪਣੈ ਸੁਆਇ ਆਇ ਬਹਿ ਗਲਾ ਕਰਹਿ ਓਨਾ ਮਾਰੇ ਜਮੁ ਜੰਦਾਰੁ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੯੫੦)"।

ਮਨਮੁਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣ ਕਰਕੇ ਬਦਨਸੀਬ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਮਨ ਨਾਲ ਮਿਥੇ ਹਉਮੈ ਵਸ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਵਰਤ ਨੇਮ, ਸੁੱਚ ਸੰਜਮ ਤੇ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਸਭ ਪਾਖੰਡ ਤੇ ਵਿਖਾਵੇ ਮਾਤ੍ਰ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਭਰਮ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਾਇਆ ਵੇੜ੍ਹੇ ਮਨ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹਾਥੀ ਨਹਾ ਕੇ ਉਪਰ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜਿਸ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਦੀ ਕੋਈ ਸੁਖੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਜਗਤ ਰਚਨਾ ਦੀ ਖੇਡ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹੀ ਹੈ ਤੇ ਕਰਤੇ ਨੇ ਆਪ ਰਚੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰ

ਜੀਵ ਪਿੱਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖਿ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੁਝੇ ਬਪੁੜੀ ਨਿਤ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਵਰਤ ਨੇਮੁ ਸੁਚ ਸੰਜਮੁ ਪੂਜਾ ਪਾਖੰਡਿ ਭਰਮੁ ਨ ਜਾਇ॥ ਅੰਤਰਹੁ ਕੁਸੁਧੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਬੇਧੇ ਜਿਉ ਹਸਤੀ ਛਾਰੁ ਉਡਾਏ॥ ਜਿਨਿ ਉਪਾਏ ਤਿਸੈ ਨ ਚੇਤਹਿ ਬਿਨੁ ਚੇਤੇ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਏ॥ ਨਾਨਕ ਪਰਪੰਚੁ ਕੀਆ ਧੁਰਿ ਕਰਤੈ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਕਮਾਏ॥੧੯॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੪ ਅੰਗ ੧੪੨੩)"।

ਮਨਮੁਖ ਅਗਿਆਨੀ ਤੇ ਕੁਮਾਰਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਮੰਨਣ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਰਾਹ ਤੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਮ ਵਿਸਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਨ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਐਸੇ ਲੋਕ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ (ਦੂਜੇ ਭਾਇ) ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਵਿਚ ਡੁੱਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਦਾ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਦਵਾਨ (ਪੰਡਿਤ) ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਜਮ ਦਾ ਫੰਦਾ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖ ਅਗਿਆਨਿ ਕੁਮਾਰਗਿ ਪਾਏ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿਆ ਬਹੁ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਏ॥ ਭਵਜਲਿ ਡੂਬੇ ਦੂਜੈ ਭਾਏ॥੩॥ ਮਾਇਆ ਕਾ ਮੁਹਤਾਜੁ ਪੰਡਿਤੁ ਕਹਾਵੈ॥ ਬਿਖਿਆ ਰਾਤਾ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ ਜਮ ਕਾ ਗਲਿ ਜੇਵੜਾ ਨਿਤ ਕਾਲੁ ਸੰਤਾਵੈ॥੪॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੩੧)"।

ਇਹੋ ਹੀ ਹਾਲਤ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਆ ਬੈਠੇ ਧਰਮ ਸ਼ਾਸ਼ਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਹੈ ਜੋ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਫ਼ਲਸਫ਼ੇ ਘੋਟ ਕੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਸਿੱਧ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਖੇਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਉਹ ਕੋਹਾਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੇਰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਮੁਢਲੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਥ ਦੀ ਅਧੋਗਤੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਥ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਕਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲਿਖਾਰੀ ਅਨੁਭਵ ਤੋਂ ਸੱਖਣੇ ਨਿਰਾ ਚੁੰਚ ਗਿਆਨ ਹੀ ਘੋਟਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੁੱਗੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਰਹੱਸਵਾਦ ਤੇ ਅਨੰਦ ਤੇ ਵੀ ਕਿੰਤੂ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਨ ਘੜਤ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸ ਕੀਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮੂਲ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਘੜੀਆਂ ਧਰਮ ਦੀਆਂ

ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਸਮਝਾਅ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕੂੜ ਕੁਸੱਤ ਨਾਲ ਭਰੇ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨਮੁਖ ਨਾ ਤੇ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਰੱਬ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਦਾ ਝੂਠ ਫ਼ਰੇਬ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਕੀ ਸੁਣਨੀ ਹੈ ਤੇ ਕੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਣੀ ਹੈ? ਅਹੰਕਾਰ ਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਗਿਆਨਹੀਨ (ਅੰਨ੍ਹਾ ਬੋਲਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਲਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੂੜੁ ਕੁਸਤੁ ਓਹੁ ਪਾਪ ਕਮਾਵੈ॥ ਕਿਆ ਓਹੁ ਸੁਣੈ ਕਿਆ ਆਖਿ ਸੁਣਾਵੈ॥ ਅੰਨਾ ਬੋਲਾ ਖੁਇ ਉਝੜਿ ਪਾਇ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਅੰਧਾ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੩੧੪)"।

ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ

ਮਨਮੁਖ ਭਾਵੇਂ ਜਵਾਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਬਿਰਧ ਉਸਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਭਿੱਜੇ (ਰੱਤੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪਾ ਭਾਵ (ਹਉਮੈ) ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਤ੍ਰਿਪਤ ਤੇ ਠੰਡੇ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਤੋਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਕਾਈ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਕਿਆ ਗਭਰੂ ਕਿਆ ਬਿਰਧਿ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੁਖ ਨ ਜਾਇ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਬਦੇ ਰਤਿਆ ਸੀਤਲੁ ਹੋਏ ਆਪੁ ਗਵਾਇ॥ ਅੰਦਰੁ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਸੰਤੋਖਿਆ ਫਿਰਿ ਭੁਖ ਨ ਲਗੈ ਆਇ॥ ਨਾਨਕ ਜਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਰਹਿ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ਹੈ ਜੋ ਨਾਮਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਇ॥੨॥ (ਵਾਰ ਸੋਰਠਿ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੯)"

ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਸਭ ਪਾਸੇ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਾਰੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਹੀ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ (ਵਿਚਾਰ) ਕਰਕੇ ਭਾਵ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖ ਦਹ ਦਿਸਿ ਫਿਰਿ ਰਹੇ ਅਤਿ ਤਿਸਨਾ ਲੋਭ ਵਿਕਾਰ॥ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ

ਨ ਚੁਕਈ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਵਾਰੋ ਵਾਰ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਅਤਿ ਤਿਸਨਾ ਤਜਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਜਨਮ ਮਰਨ ਕਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰਿ॥੪੯॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੯)"।

ਮਨਮੁਖ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਭੁੱਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਮ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ (ਕਾਣਿ) ਸਹਿਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਾਏ ਘਰ ਵੱਲ਼ ਤੱਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੀ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਕੁਕਰਮ ਵਿਚ ਨਿਰਾ ਘਾਟਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਜੰਗਲ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਭਟਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਮੁਖ ਵੀ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਭਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਗ਼ਲਤ ਰਸਤੇ ਪਿਆ ਠੱਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਾ ਮਸਾਣਾਂ ਵਿੱਚ, ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭੈੜੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗ ਕੇ, ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੋਇਆ ਲਉਂ ਲਉਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਦਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਬੋਲ (ਕੁਬਚਨ) ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖਿ ਭੂਲੈ ਜਮ ਕੀ ਕਾਣਿ॥ ਪਰ ਘਰੁ ਜੋਹੈ ਹਾਣੇ ਹਾਣਿ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਭਰਮਿ ਭਵੈ ਬੇਬਾਣਿ॥ ਵੇਮਾਰਗਿ ਮੂਸੈ ਮੰਤ੍ਰਿ ਮਸਾਣਿ॥ ਸਬਦੁ ਨ ਚੀਨੈ, ਲਵੈ ਕੁਬਾਣਿ॥ ਨਾਨਕ, ਸਾਚਿ ਰਤੇ ਸੁਖੁ ਜਾਣਿ॥੨੬॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ਅੰਗ ੯੪੧)"।

ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਕਦੀ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਹ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਪਰਵਾਰਿਕ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਰਾਤ ਮਾਇਆ ਦੀਆਂ ਸੋਚਾਂ-ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਸ ਜਗਤ ਤੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨਮੁਖ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਛੁਡਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਅੰਦਰਿ ਤਿਸਨਾ ਅਗਿ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਭੁਖ ਨ ਜਾਇ॥ ਮੋਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭੁ ਕੂੜੁ ਹੈ ਕੂੜਿ ਰਹਿਆ ਲਪਟਾਇ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਚਿੰਤਾ ਚਿੰਤਵੈ ਚਿੰਤਾ ਬਧਾ ਜਾਇ॥ ਜੰਮਣੁ ਮਰਣੁ ਨ ਚੁਕਈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥ ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਉਬਰੈ ਨਾਨਕ ਲਏ ਛਡਾਇ॥੨੬॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੪ ਅੰਗ ੧੪੨੪)"



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਹਉਮੈ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖ ਲੋਭੀ ਤੇ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ

ਮਨਮੁਖ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਬਗਲਾ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੁੱਪੀ ਸਾਧ ਕੇ ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਘੁਟ ਘੁਟ ਕੇ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਬਗਲਾ ਜੇ ਕਿਸੇ ਟਿਕੇ ਹੋਏ ਛੱਪੜ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਏ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਦ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਝ (ਲਖਾਉ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉੱਥੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਹਿਲਾਉਣ ਨਾਲ ਹਾਹਾਕਾਰ (ਉਹੁ) ਮੱਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖਿ ਬਗੁਲ ਸਮਾਧਿ ਹੈ ਘੁਟਿ ਘੁਟਿ ਜੀਆ ਖਾਇ ਅਬੋਲਾ॥ ਹੋਇ ਲਖਾਉ ਟਿਕਾਇ ਜਾਇ ਛਪੜਿ ਊਹੁ ਪੜੈ ਮੁਹਚੋਲਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੩੦ ਪਉੜੀ ੪)"

ਲਾਲਚੀ ਮਨਮੁਖ ਬੰਦੇ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਲਾਲਚੀ ਮਨੁੱਖ ਅਖੀਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਧੋਖਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮਦਦ ਦੀ ਆਸ ਨਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਜਦ ਬੰਦਾ ਕਿਸੇ ਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਰ ਬੈਠਦਾ ਹੋਇਆ ਹੋਰ ਆਧਾਰਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਬੈਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਲੋਭੀ ਕਾ ਵੇਸਾਹੁ ਨ ਕੀਜੈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥ ਅੰਤਿ ਕਾਲਿ ਤਿਥੈ ਧੁਹੈ ਜਿਥੈ ਹਥੁ ਨ ਪਾਇ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੭)"

ਮਨਮੁਖ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਬੋਲਣ ਬੇ-ਸੁਆਦਾ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲੀ ਅਨੰਦ ਤੋਂ ਖਾਲ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਦਾ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਹੰਕਾਰ-ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਨਿੰਦਾ ਕਰਕੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ ਖੜ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਉਸਤਤ ਨਿੰਦਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਪੂਰਨ ਅਨੰਦ ਹਾਸਿਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਹੋਰ ਸਲਾਹਣਾ ਸਭੁ ਬੋਲਣੁ ਫਿਕਾ ਸਾਦੁ॥ ਮਨਮੁਖ ਅਹੰਕਾਰੁ ਸਲਾਹਦੇ ਹਉਮੈ ਮਮਤਾ ਵਾਦੁ॥ ਜਿਨ ਸਾਲਾਹਨਿ ਸੇ ਮਰਹਿ ਖਪਿ ਜਾਵੈ ਸਭੁ ਅਪਵਾਦੁ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਬਰੇ ਜਪਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਪਰਮਾਨਾਦੁ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੦੧)"।

ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਚੇਤਾ ਕਿੱਥੇ?

ਮਨਮੁਖ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦੇ ਭਰਮ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਤਮਿਕ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਤੋਟ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ ਮਨਮੁਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਫਿਰ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋਣ? ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।

"ਮਨਮੁਖ ਤੋਟਾ ਨਿਤ ਹੈ ਭਰਮਹਿ ਭਰਮਾਏ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਅੰਧੁ ਨ ਚੇਤਈ ਕਿਉ ਦਰਸਨੁ ਪਾਏ॥੬॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੨੧)"

ਨਾਮ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾ ਮਨੁੱਖ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਮਨਮੁਖ, ਮੂਰਖ ਅਤੇ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਹੋਛਾ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਫਿਰ ਫਿਰ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮੁਗਧੁ ਹੈ ਨਾਮ ਹੀਣ ਭਰਮਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮਨੂਆ ਨਾ ਟਿਕੈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੂਨੀ ਪਾਇ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੩)"

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੇਵਿਆ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਨਹੀਂ ਜੋੜਿਆ, ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਣਸ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨਹੀਂ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ, ਢੋਰ (ਮਰੇ ਪਸ਼ੂ) ਅਤੇ ਗਵਾਰ (ਮੂਰਖ) ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਨਾ ਗਿਆਨ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਨ (ਧਿਆਨ), ਭਾਵ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਖਾਲ਼ੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ-ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲਬਰੇਜ਼ (ਗੱਚ) ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਰਦੇ ਜੰਮਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਜਿਨਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਨ ਸੇਵਿਓ ਸਬਦਿ ਨ ਕੀਤੋ ਵੀਚਾਰੁ॥ ਓਇ ਮਾਣਸ ਜੂਨਿ ਨ ਆਖੀਅਨਿ ਪਸੂ ਢੋਰ ਗਾਵਾਰ॥ ਓਨਾ ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਨ ਧਿਆਨੁ ਹੈ ਹਰਿ ਸਿਉ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਪਿਆਰੁ॥ ਮਨਮੁਖ ਮੁਏ ਵਿਕਾਰ ਮਹਿ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਵਾਰੋ ਵਾਰ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੮)"।

ਨਾਮ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੋਣੇ ਰੋਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਧੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਕੱਢਦੇ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮ ਵਿਹੂਣੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਮੇਤ ਭਰੇ ਭਰਾਏ ਹੀ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਨੀ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਦੁਖ ਰੋਇ॥ ਆਤਮਾ ਰਾਮੁ ਨ ਪੂਜਨੀ ਦੂਜੈ ਕਿਉ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ ਹਉਮੈ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਹੈ ਸਬਦਿ ਨ ਕਾਢਹਿ ਧੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਮੈਲਿਆ ਮੁਏ, ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ॥੨੦॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੫)"

ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਲੋਂ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੋਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ

ਦੀ ਅਗਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਨੀ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਚਾਨਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਅੰਤਰ ਆਪਣੇ ਆਤਮੇ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

"ਮਨਮੁਖ ਬੋਲੇ ਅੰਧੁਲੇ ਤਿਸੁ ਮਹਿ ਅਗਨੀ ਕਾ ਵਾਸੁ ॥ ਬਾਣੀ ਸੁਰਤਿ ਨ ਬੁਝਨੀ ਸਬਦਿ ਨ ਕਰਹਿ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ॥ ਓਨਾ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਿ ਸੁਧਿ ਨਹੀ ਗੁਰ ਬਚਨਿ ਨ ਕਰਹਿ ਵਿਸਾਸੁ ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੫)"

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦਾ ਜੀਊਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਫਿਟਕਾਰਨ ਜੋਗ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਅੰਨ ਅਤੇ ਕੱਪੜਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ ਐਸੇ ਗੁਣਾਂ ਭਰਪੂਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਸਾਉਂਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਇਹ ਮਨ ਕਦੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਕਿਵੇਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਨਮੁਖ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਬਦ-ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਨਮ-ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਧਿਗੁ ਜੀਵਣੁ ਧਿਗੁ ਵਾਸੁ ॥ ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਤਾ ਖਾਣਾ ਪੈਨਣਾ ਸੋ ਮਨਿ ਨ ਵਸਿਓ ਗੁਣਤਾਸੁ ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਨ ਭੇਦਿਓ ਕਿਉ ਹੋਵੈ ਘਰ ਵਾਸੁ ॥ ਮਨਮੁਖੀਆ ਦੋਹਾਗਣੀ ਆਵਣ ਜਾਣਿ ਮੁਈਆਸੁ ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੬)"

ਨਾਮ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿਚ ਤੌਖਲਾ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਝੰਬੇਲੇ ਆਪ ਹੀ ਸਹੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਫਲਤ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਜਾਗਦੇ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰਦੇ ਅਤੇ ਕਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਉਹ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਮਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਨਾਲ ਖ਼ੁਆਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਅੰਦਰਿ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਹੈ, ਆਪੈ ਸਿਰਿ ਧੰਧੈ ਮਾਰ ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਸੁਤੇ ਕਬਹਿ ਨ ਜਾਗਹਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਿਆਰ ॥ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਹਿ ਸਬਦੁ ਨ ਵੀਚਾਰਹਿ ਇਹੁ ਮਨਮੁਖ ਕਾ ਆਚਾਰੁ ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਨਮੁ ਬਿਰਥਾ ਗਵਾਇਆ ਨਾਨਕ ਜਮੁ ਮਾਰਿ ਕਰੇ ਖੁਆਰ ॥੨॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩ ॥ ਅੰਗ ੫੦੮)"।

ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਰਹਿਤ ਤੇ ਕਥਨੀ

ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਿਰੀਆਂ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਨਹੀਂ ਢਾਲਦਾ। ਇਹਨਾਂ ਨਾਮ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਹੋਇਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਟਿਕਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਭਾਵ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖ ਕਥਨੀ ਹੈ ਪਰੁ ਰਹਤ ਨ ਹੋਈ ॥ ਨਾਵਹੁ ਭੂਲੇ ਥਾਉ ਨ ਕੋਈ ॥੩॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧੦, ਅੰਗ ੮੩੧)"

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਸਿਮ੍ਰਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ, ਭਾਵ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ, ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪਏ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਕਰਮ, ਭਾਵ ਰਹਿਣੀ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਬੰਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਮਾਇਆ ਦਾ ਇਹ ਬੰਧਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਕੇ ਹੀ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਨਾਮੁ ਦ੍ਰਿੜਾਮੰ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਂਤਿ ਉਤਮ ਕਰਾਮੰ ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਜੋਨੀ ਦੂਖ ਸਹਾਮੰ ॥ ਬੰਧਨ ਤੂਟੇ ਇਕੁ ਨਾਮੁ ਵਸਾਮੰ ॥੭॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧੦, ਅੰਗ ੮੩੧)"

ਮਨਮੁਖ ਨਾਮ ਖਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ

ਮਨਮੁਖ ਨਾਮ ਖਜ਼ਾਨੇ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਆਪਣੀ ਮਤ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆਦਾਰਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਠੋਰ ਸੁਭਾਉ ਕਰ ਕੇ ਮਨਮੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਕੋਲ ਬੈਠ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਝੂਠਿਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉੱਥੇ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਵਲ-ਫ਼ਰੇਬ ਕਰ ਕੇ ਮਸਾਂ ਹੀ ਸਮਾਂ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉੱਥੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਉਹ ਫਿਰ ਝੂਠਿਆਂ ਪਾਸ ਹੀ ਜਾ ਕੇ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਨਿਖੇੜਾ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖ ਲਵੇ ਕਿ ਸੱਚ ਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ; ਮਨ ਕਰਕੇ ਸੱਚੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਰਲ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪਣਾ ਡੂੰਘਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਝੂਠੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਝੂਠਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾ ਕੇ ਰਲ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੱਚੇ ਸਿੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਲ ਹੀ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ।

"ਜਿਨ ਕੇ ਚਿਤ ਕਠੋਰ ਹਹਿ ਸੇ ਬਹਹਿ ਨ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਸਿ ॥ ਓਥੈ ਸਚੁ

ਵਰਤਦਾ ਕੂੜਿਆਰਾ ਚਿਤ ਉਦਾਸਿ॥ ਓਇ ਵਲੁ ਛਲੁ ਕਰਿ ਝਤਿ ਕਢਦੇ ਫਿਰਿ ਜਾਇ ਬਹਹਿ ਕੂੜਿਆਰਾ ਪਾਸਿ॥ ਵਿਚਿ ਸਚੇ ਕੂੜੁ ਨ ਗਡਈ ਮਨਿ ਵੇਖਹੁ ਕੋ ਨਿਰਜਾਸਿ॥ ਕੂੜਿਆਰ ਕੂੜਿਆਰੀ ਜਾਇ ਰਲੇ ਸਚਿਆਰ ਸਿਖ ਬੈਠੇ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਸਿ॥੨੬॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ ਪਉੜੀ ਅੰਗ ੩੧੪)"

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਨਾਮ-ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਕੇ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਉ! ਨਿਤਾ ਪ੍ਰਤੀ (ਹਰ ਰੋਜ਼) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੀਏ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਈਏ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਅਨੇਕ ਵਸਤੂ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਮਨਮੁਖ ਹਉਮੈ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਤੇ ਮਾਣ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਿਛੜਿਆ ਅਤੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਈਐ॥੨॥ ਅੰਤਰਿ ਵਸਤੁ ਅਨੇਕ ਮਨਮੁਖਿ ਨਹੀ ਪਾਈਐ॥ ਹਉਮੈ ਗਰਬੈ ਗਰਬੁ ਆਪਿ ਖੁਆਈਐ॥੩॥ ਨਾਨਕ ਆਪੇ ਆਪਿ ਆਪਿ ਖੁਆਈਐ॥ ਗੁਰਮਤਿ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ ਸਚਾ ਪਾਈਐ॥੪॥੧੩॥੬੫॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੬੯)"

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਪੁੱਠੇ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਹੈ

ਆਪ ਹੁਦਰੇ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਹਿਰਦੇ-ਰੂਪੀ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਮੁਰਝਾ ਕੇ ਮੂਧਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ (ਸ਼ਕਤੀ) ਲਈ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਦਮ (ਉਪਾਉ) ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪ-ਹੁਦਰਾ ਮਨਮੁਖ ਅੰਦਰੋਂ ਭਿੱਜਦਾ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਾ ਚਿੱਤ ਰੱਜਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਫਿੱਕਾ ਬੋਲ ਹੀ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਜੁੜਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੂੜੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਸੁਆਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਖੇਡ ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਹੀ ਰਚੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਬੰਦੇ ਝੂਠ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਡੁੱਬਦੇ ਹਨ ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਤੋਂ ਤਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖੁ ਊਧਾ ਕਉਲੁ ਹੈ ਨਾ ਤਿਸੁ ਭਗਤਿ ਨ ਨਾਉ॥ ਸਕਤੀ ਅੰਦਰਿ ਵਰਤਦਾ ਕੂੜੁ ਤਿਸ ਕਾ ਹੈ ਉਪਾਉ॥ ਤਿਸ ਕਾ ਅੰਦਰੁ ਚਿਤੁ ਨ ਭਿਜਈ ਮੁਖਿ ਫੀਕਾ ਆਲਾਉ॥ ਓਇ ਧਰਮਿ ਰਲਾਏ ਨਾ ਰਲਨਿ੍ ਓਨ੍ਾ ਅੰਦਰਿ ਕੂੜੁ ਸੁਆਉ॥ ਨਾਨਕ

ਕਰਤੈ ਬਣਤ ਬਣਾਈ, ਮਨਮੁਖ ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਬੋਲਿ ਡੁਬੇ, ਗੁਰਮੁਖਿ ਤਰੇ ਜਪਿ ਹਰਿ ਨਾਉ॥੨॥ (ਵਾਰ ਗੂਜਰੀ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੧)"

ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਸੰਗਤਿ

ਮਨਮੁਖਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਦੇ ਪੱਕੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਹ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸਾਥ ਛੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦੋਸਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਕੁੱਝ ਮਿਲਦਾ ਰਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੰਢ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਦਿਨ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਮਿਲਣ ਤਾਂ ਉਸੇ ਦਿਨ ਹੀ ਉਹ ਗੰਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਬਿਲਕੁਲ ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪੈਸੇ ਖਰਚਕੇ ਖੁਆਉਂਦਾ ਪਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤੱਕ ਦੋਸਤੀ ਨਿਭਦੀ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖਾ ਕੇਰੀ ਦੋਸਤੀ ਮਾਇਆ ਕਾ ਸਨਬੰਧੁ॥ ਵੇਖਦਿਆ ਹੀ ਭਜਿ ਜਾਨਿ ਕਦੇ ਨ ਪਾਇਨਿ ਬੰਧੁ॥ ਜਿਚਰੁ ਪੈਨਨਿ ਖਾਵਨ੍ੇ ਤਿਚਰੁ ਰਖਨਿ ਗੰਢੁ॥ ਜਿਤੁ ਦਿਨਿ ਕਿਛੁ ਨ ਹੋਵਈ ਤਿਤੁ ਦਿਨਿ ਬੋਲਨਿ ਗੰਧੁ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਦੀ ਵਾਰ ਮਃ ੫॥ ਅੰਗ ੯੫੯)"

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਮਨਮੁਖ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ (ਜਰਦਰੂ = ਪੀਲਾ ਮੁੱਖ ਜਾਂ ਕਾਲਾ ਮੂੰਹ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੋਬ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇੜੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਪੱਥਰ। ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅੱਠ ਟੋਟੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਸ਼ਟ ਸੰਗਤਿ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਅਨੇਕ ਮੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮੱਤ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਕੇ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਅੱਠ ਖੰਡ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਚਾਰ ਵਰਣ ਤੇ ਚਾਰ ਆਸ਼ਰਮ, ਅਥਵਾ ਚਾਰ ਵਰਣ ਤੇ ਚਾਰ ਮਜ਼ਹਬ ਵੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਭਟਕਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਇਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਦੁਵਾਰੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੰਦਿਰ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮੂਰਤੀ ਪੂਜਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਮਨਮੁਖ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਦਾ ਢੰਗ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੇਸਵਾ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦਾ ਨਾਉਂ ਜੱਗ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਇਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਦੂਹੀ ਸਰਾਈ ਜਰਦਰੂ ਪਥਰ ਬੇੜੀ ਪੂਰ ਡੁਬਾਵੈ। ਮਨਮੁਖ ਮਨੁ ਅਠ ਖੰਡ

ਹੋਇ ਦੁਸਟਸੰਗਤਿ ਭਰਨ ਭੁਕਾਵੈ। ਵੇਸੁਆ ਪੁਤੁ ਨਿਨਾਉ ਸਦਾਵੈ॥੧੭॥ (ਵਾਰ ੫ ਪਉੜੀ ੧੭)"

ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਹਿਣੀ ਦਾ ਅਸਰ ਕਬੂਲਣਾ ਘਾਟੇ ਵਾਲ਼ਾ ਸੌਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁਰੂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਏਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਉਤੇ ਬਦਨਾਮੀ ਦੀ ਕਾਲਖ਼ ਦਾ ਦਾਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖ ਸੇਤੀ ਸੰਗੁ ਕਰੇ ਮੁਹਿ ਕਾਲਖ ਦਾਗੁ ਲਗਾਇ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੭)"

ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਮੰਗਣ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਲੱਗੀ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਿੱਤਰਾ! ਮਨਮੁਖਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਕੇ ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈਂ? ਭਾਵ ਦੋਸਤੀ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਹੋਵੇ ਮਨਮੁਖ ਦੀ ਤੇ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਦੀ ਆਸ ਕਰੀਏ, ਇਹ ਗੱਲ ਅਢੁੱਕਵੀਂ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਸਦਕਾ ਤੇਰਾ ਚਿਤ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਵੱਢੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੇ ਮਿੱਤਰ! ਸਦੀਵੀ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖ ਸਉ ਕਰਿ ਦੋਸਤੀ ਸੁਖ ਕਿ ਪੁਛਹਿ ਮਿਤ॥ ਗੁਰਮੁਖ ਸਉ ਕਰਿ ਦੋਸਤੀ ਸਤਿਗੁਰ ਸਉ ਲਾਇ ਚਿਤੁ॥ ਜੰਮਣ ਮਰਣ ਕਾ ਮੂਲੁ ਕਟੀਐ ਤਾਂ ਸੁਖੁ ਹੋਵੀ ਮਿਤ॥੬੬॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਮ: ੩ ਅੰਗ ੧੪੨੧)"

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨਮੁਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਤੋੜਨ ਨੂੰ ਹੀ ਭਲਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਪਿਆਰ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

"ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਾ ਨਾਲੋ ਤੁਟੀ ਭਲੀ ਜਿਨ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਿਆਰੁ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੬)"।

ਮਨਮੁਖ ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗਤਿ ਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮਨਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਨੂੰ ਹੀ ਭੁਲਾ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਲੱਬ (ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਲਚ), ਲੋਭ (ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਲਾਲਸਾ) ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਰ ਦਿਨ ਲੱਬ, ਲੋਭ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ

ਝਗੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੰਘਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਭਾਵ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਤੇ ਅਕਲ ਖੋਹ ਲਈ (ਹਿਰ ਲਈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਲਈ ਉਹ ਨਿਰਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਬਚਨ ਹੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦਾਤ ਮਿਲਣ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਉਹ ਰੱਜਦੇ ਨਹੀਂ।

"ਮਨਮੁਖ ਮੂਲਹੁ ਭੁਲਿਆ ਵਿਚਿ ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ॥ ਝਗੜਾ ਕਰਦਿਆ ਅਨਦਿਨੁ ਗੁਦਰੈ ਸਬਦਿ ਨ ਕਰਹਿ ਵੀਚਾਰੁ॥ ਸੁਧਿ ਮਤਿ ਕਰਤੈ ਸਭ ਹਿਰਿ ਲਈ ਬੋਲਨਿ ਸਭੁ ਵਿਕਾਰੁ॥ ਦਿਤੈ ਕਿਤੈ ਨ ਸੰਤੋਖੀਅਹਿ ਅੰਤਰਿ ਤਿਸਨਾ ਬਹੁ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧ੍ਾਰੁ॥ ਨਾਨਕ ਮਨਮੁਖਾ ਨਾਲੋ ਤੁਟੀ ਭਲੀ ਜਿਨ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਪਿਆਰੁ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੬)"।

- ਚੰਚਲ ਮਤ, ਮੂਰਖ, ਮੁਗਧ, ਅਜਿੱਤ ਮਨ ਵਾਲਾ, ਪੱਥਰ ਦਿਲ
- ਮਨਮਤੀਆ, ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਵੇਮੁਖ, ਕੁਰਾਹੀਆ, ਸਮਝਾਏ ਨਾ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ
- ਮਨ ਮੈਲਾ, ਧੋਖੇਬਾਜ, ਬਗਲਾ, ਫਿੱਕਾ ਬੋਲਣ ਵਾਲਾ, ਅੰਨਾ-ਬੋਲਾ
- ਅਗਿਆਨੀ, ਹਿਰਦਾ ਉੱਧਾ ਕਮਲ, ਕਾਇਰ ਤੇ ਦੁਖੀ, ਝੂਠ ਦਾ ਵਾਪਾਰੀ
- ਈਰਖਾ, ਨਿੰਦਾ, ਮਨਹਠ, ਸੁਆਰਥ, ਅੜੀਅਲਪਨ, ਅਹੰਕਾਰ
- ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ, ਲੋਭੀ, ਵਿਕਾਰੀ, ਦਾਤ ਪਿਆਰੀ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ-ਭੁੱਖ
- ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸਾਰ ਨਹੀਂ, ਜਨਮ-ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ
- ਆਪ ਨੂੰ ਭਲਾ ਕਹੇ, ਕਥਨੀ ਪਰ ਰਚਤਿ ਨਹੀਂ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਤਾਂ

ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਕੁਝ ਲੱਛਣ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰਮਾਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ

ਮਨਮੁਖ ਐਸੇ ਦਰਖ਼ਤ ਹਨ ਜੋ ਖੜ੍ਹੇ ਖਲੋਤੇ ਹੀ ਸੁੱਕ ਗਏ ਹਨ, ਨਾ ਉਹ ਫਲ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਛਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਬਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਘਰ-ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਐਸੇ ਮਨਮੁਖ ਰੂਪੀ ਰੁੱਖ ਸਦਾ ਕੱਟੇ ਤੇ ਸਾੜੇ ਜਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਦਾ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ।

"ਮਨਮੁਖ ਊਭੇ ਸੁਕਿ ਗਏ ਨਾ ਫਲੁ ਤਿੰਨਾ ਛਾਉ॥ ਤਿੰਨਾ ਪਾਸਿ ਨ ਬੈਸੀਐ

ਓਨਾ ਘਰੁ ਨ ਗਿਰਾਉ॥ ਕਟੀਅਹਿ ਤੈ ਨਿਤ ਜਾਲੀਅਹਿ, ਓਨ੍ਹਾ ਸਬਦੁ ਨ ਨਾਉ॥੪॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬)"।

ਮਨਮੁਖ ਕਾਇਰ ਤੇ ਨਾਸਮਝ ਹੈ

ਮਨ ਦਾ ਮੁਰੀਦ ਮਨੁੱਖ ਡਰਾਕਲ ਤੇ ਬਦਸੂਰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਮਾਣ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਧੰਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੇ ਮਨਮੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਬੱਧੇ ਹੋਏ ਦੁੱਖ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖੁ ਕਾਇਰੁ ਕਰੂਪੁ ਹੈ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਨਕੁ ਨਾਹਿ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਧੰਧੈ ਵਿਆਪਿਆ ਸੁਪਨੈ ਭੀ ਸੁਖੁ ਨਾਹਿ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵਹਿ ਤਾ ਉਬਰਹਿ ਨਾਹਿ ਤ ਬਧੇ ਦੁਖ ਸਹਾਹਿ॥੧॥ (ਵਡਹੰਸ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੯੧)"।

ਮਨਮੁਖ ਬਿਸਟਾ ਦਾ ਕੀੜਾ ਹੈ

ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹੇ ਬੋਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ? ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਖੱਟ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਉਹ ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਗੰਦ ਦੇ ਕੀੜੇ ਗੰਦ ਵਿਚ ਹੀ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂਰਖ ਪ੍ਰਾਣੀ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿਚ ਹੀ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਸਬਦੁ ਨ ਜਾਣਹਿ ਸੇ ਅੰਨੇ ਬੋਲੇ ਸੇ ਕਿਤੁ ਆਏ ਸੰਸਾਰਾ॥ ਹਰਿ ਰਸੁ ਨ ਪਾਇਆ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ਜੰਮਹਿ ਵਾਰੋ ਵਾਰਾ॥ ਬਿਸਟਾ ਕੇ ਕੀੜੇ ਬਿਸਟਾ ਮਾਹਿ ਸਮਾਣੇ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਗੁਬਾਰਾ॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੦੧)"

ਮਨਮੁਖ ਨਿੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਲੱਛਣ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਭਲਾ ਪੁਰਸ਼ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਨੇਕ ਬੰਦਿਆਂ (ਸਾਧੂ ਜਨ) ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਪਛੋਤਾਵੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਆਪਸ ਕਉ ਬਹੁ ਭਲਾ ਕਰਿ ਜਾਣਹਿ ਮਨਮੁਖਿ ਮਤਿ ਨ ਕਾਈ॥ ਸਾਧੂ ਜਨ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਵਿਆਪੇ ਜਾਸਨਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਈ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਕਦੇ ਚੇਤਹਿ ਨਾਹੀ ਅੰਤਿ

ਗਏ ਪਛੁਤਾਈ॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੦੧)"

ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੀ ਦੋਸਤੀ ਭੈੜੇ ਬੰਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਡੋਬ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਨਿੰਦਾ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਕਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮੀ ਦਾ ਟਿੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭਿਆਨਕ ਨਰਕ ਭੋਗਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਦੁਸਟਾ ਨਾਲਿ ਦੋਸਤੀ ਨਾਲਿ ਸੰਤਾ ਵੈਰੁ ਕਰੰਨਿ॥ ਆਪਿ ਡੁਬੇ ਕੁਟੰਬ ਸਿਉ ਸਗਲੇ ਕੁਲ ਡੋਬੰਨਿ॥੫॥ ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ॥ ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੋਰਿ ਪਵੰਨਿ॥੬॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧੦ ਪੰਨਾ ੭੫੫)

ਮਨਮੁਖ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੋਝੀ ਬਖਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਕੀਮਤੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਿਆ, ਉਹ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕਾਹਦੇ ਲਈ ਪੈਦਾ ਹੋਏ? ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੁਰਲੱਭ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨ ਵੱਤਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦੀ ਖੇਤੀ ਬੀਜਣ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸਮਾਂ (ਵੱਤਰ) ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਇਸ ਵੱਤਰ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੀਜਿਆ ਉਹ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ, ਜਿੱਥੇ ਨਾਮ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਖੁਰਾਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਕੀ ਖਾਏਗਾ? ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਕੱਟਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

"ਜਿਨੀ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਸੇ ਕਾਹੇ ਜਗਿ ਆਏ ਰਾਮ ਰਾਜੇ॥ ਇਹੁ ਮਾਣਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਬਿਰਥਾ ਸਭੁ ਜਾਏ॥ ਹੁਣਿ ਵਤੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਬੀਜਿਓ ਅਗੈ ਭੁਖਾ ਕਿਆ ਖਾਏ॥ ਮਨਮੁਖਾ ਨੋ ਫਿਰਿ ਜਨਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਾਏ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੪੫੦)"।

ਮਨਮੁਖ ਨਰਕਾਂ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਅਗਰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਕੁਰਾਹੇ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਛੁੱਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ

ਮਨੁੱਖ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਦਾ, ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕੀਮਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ।

"ਮਨਮੁਖੁ ਜੇ ਸਮਝਾਈਐ ਭੀ ਉਝੜਿ ਜਾਏ॥ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨ ਛੂਟਸੀ ਮਰਿ ਨਰਕ ਸਮਾਏ॥੫॥ ਜਨਮਿ ਮਰੈ ਭਰਮਾਈਐ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਲੇਵੈ॥ ਤਾ ਕੀ ਕੀਮਤਿ ਨਾ ਪਵੈ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵੈ॥੬॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੨੦)"।

ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਵਾਪਾਰ ਝੂਠਾ ਹੈ

ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਵਾਪਾਰ ਦੀ ਕਦਰ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਵਾਪਾਰ ਤੇ ਪਿਆਰ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਜ਼ਹਿਰ ਤੁਲ ਸੌਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਇਸ ਜ਼ਹਿਰ ਰੂਪੀ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਇਕੱਤ੍ਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਦਵਾਨ ਪੰਡਿਤ ਸਦਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਉਹ ਮੂਰਖ ਤੇ ਨਾਸਮਝ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੀ ਵਿਦਵਤਾ ਕਰਕੇ ਵਾਦ ਵਿਵਾਦ, ਤਰਕ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਝੂਠ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜੋ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨਾ ਮੈਲ਼ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜਿਹੜੇ ਮਨਮੁਖ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਦੇ ਉਹ ਮੂਰਖ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਮੈਲ਼ੇ ਹੋ ਕੇ ਇੱਥੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖ ਵਾਪਾਰੈ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਨੀ ਬਿਖੁ ਵਿਹਾਝਹਿ ਬਿਖੁ ਸੰਗ੍ਰਹਹਿ ਬਿਖ ਸਿਉ ਧਰਹਿ ਪਿਆਰੁ॥ ਬਾਹਰਹੁ ਪੰਡਿਤ ਸਦਾਇਦੇ ਮਨਹੁ ਮੂਰਖ ਗਾਵਾਰ॥ ਹਰਿ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਨ ਲਾਇਨੀ ਵਾਦੀ ਧਰਨਿ ਪਿਆਰੁ॥ ਵਾਦਾ ਕੀਆ ਕਰਨਿ ਕਹਾਣੀਆ ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਕਰਹਿ ਆਹਾਰੁ॥ ਜਗ ਮਹਿ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਨਿਰਮਲਾ ਹੋਰੁ ਮੈਲਾ ਸਭੁ ਆਕਾਰੁ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਨੀ ਹੋਇ ਮੈਲੇ ਮਰਹਿ ਗਵਾਰ॥੧॥ (ਮਾਰੂ ਵਾਰ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩॥ਅੰਗ ੧੦੯੧)"।

ਮਨਮੁਖ ਜੇਕਰ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਮਰਪਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਫੇਰ ਭਾਵੇਂ ਚੰਗਾ ਬਣਨ ਲਈ ਕਈ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਫਿਰੇ, ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਕਰੇ, ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਦਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜਦ ਧਾਰਮਿਕ ਸਥਾਨ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਆਏ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮਨ ਦੀ ਦੌੜ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਠੱਗੀ ਤੇ ਧੋਖੇ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਵੱਢੀ

ਲੈਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਮੰਦਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਬਹੁਤ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਠ ਪੂਜਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਨਾਟਕ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਗਨ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਝੱਟ ਮਗਰੋਂ ਉਹ ਰਿਸ਼ਵਤ ਲੈਂਦੇ ਝਿਜਕਦੇ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸੀ ਕਮਾਈ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਭ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਮਾੜੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਪਾਪ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਰਮ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਭਜਨ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਠੱਗੀ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਘੇਸਲ ਮਾਰ ਕੇ ਠੱਗੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਦੀਵਾ ਜਗਾਇਆ ਸੀ ਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਚਾਨਣ ਦੇ ਕੇ ਵਕਾਰਾਂ ਦੇ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਐਸੇ ਦੀਵੇ ਦਾ ਕੀ ਸੁੱਖ (ਕੁਸਲਾਤ) ਜਿਸਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਖੂਹ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗ ਪਈਏ।

"ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਜਾਨੈ ਸਭ ਬਾਤ ਜਾਨਤ ਹੀ ਅਉਗਨੁ ਕਰੈ॥ ਕਾਹੇ ਕੀ ਕੁਸਲਾਤ ਹਾਥਿ ਦੀਪੁ ਕੂਏ ਪਰੈ॥੨੧੬॥ (ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ ਅੰਗ ੧੩੭੬)"

ਮਨਮੁਖ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਨੇ ਗੁਰਮਤ ਮਾਰਤੰਡ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਭਗਤ ਰਤਨਾਵਲੀ ਟੀਕਾ ਪਉੜੀ ੧੯ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਕੁੱਲਾ, ਭੁੱਲਾ ਤੇ ਭਗੀਰਥ ਤਿੰਨੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ਼! ਅਸੀਂ ਜਨਮਾਂ ਤੇ ਜੂਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਪਾਂਵਦੇ ਆਏ ਹਾਂ, ਹੁਣ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਜੋ ਅਸਾਡਾ ਜਨਮ ਮਰਣ ਕਟੋ।" ਤਾਂ ਬਚਨ ਹੋਇਆ, "ਤੁਸੀਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਰੋ ਤੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗੋ।" ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, "ਜੀ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ਼! ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੇ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਕੀ ਕਰਮ ਹਨ?" ਤਾਂ ਬਚਨ ਹੋਇਆ, "ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਗੁਰਮੁਖ ਹਨ ਤਿੰਨੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਨਮੁਖ ਹਨ।" ਇੱਕ ਮਨਮੁਖ ਹਨ, ਇੱਕ ਮਨਮੁਖ ਤਰ ਹਨ, ਇੱਕ ਮਨਮੁਖ ਤਮ ਹਨ।

"ਮਨਮੁਖ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਸਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਕੋਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਲਿਆਈ ਕਰੇ ਸੋ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਜੇ ਕੋਈ ਕਰੇ ਤਾਂ ਵਿਸਾਰਦੇ ਨਹੀਂ। ਮਨਮੁਖ ਤਰ ਉਹ ਹਨ ਕੋਈ ਭਲਾ ਬੁਰਾ ਹੋਵੈ ਸਭਸ ਨਾਲ ਬੁਰਿਆਈ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਤਮ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਭਲੇ ਨਾਲ ਭੀ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਗਲਾ ਫਿਰ ਭਲਿਆਈ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਫਿਰ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਬਦ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਭਲਿਆਈ ਕਰਨੀ ਸਾਨੂੰ ਨਹੀਂ

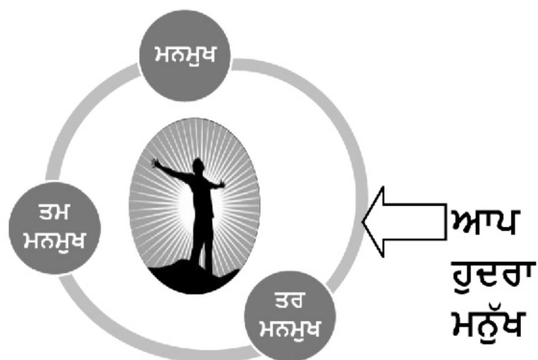
ਫਲਦੀ ਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਅਸਾਨੂੰ ਫਲ਼ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।"

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰ ਤੇ ਤਮ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦਾ ਫਰਕ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਤਰ ਮਨਮੁਖ ਭਲਾ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਿਆਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਨਾਲ ਭਿੱਜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਭਲਾ ਕਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਮ ਮਨਮੁਖ ਅਤਿਅੰਤ ਮਨਮੁਖਤਾ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਅੰਤਮ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਅਗਿਆਨੀ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਭਲਿਆਈ ਨੂੰ ਕਦੀ ਮੰਨਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬੁਰਿਆਈ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਬਾਰ ਬਾਰ ਭਲਿਆਈ ਕਰੇ।

ਸਮੁੰਦੇ ਸਿੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਪਾਸ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, "ਜੀ ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ਼! ਸਨਮੁਖ ਕੌਨ ਹੈਨ ਤੇ ਵੇਮੁਖ ਕੌਨ ਹੈਨ?" ਬਚਨ ਹੋਇਆ, "ਜੋ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਭੇਜੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਆਂਵਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਨਮੁਖ ਚਲਿਆ ਆਂਵਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੰਮ ਵਿਗਾੜ ਆਂਵਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਨਮੁਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ, ਤੈਸੇ ਜੇਹੜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੈਨ, ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੈਨ ਤੇ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹੈਨ, ਸੋ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਆਰਜਾ ਬੀਤਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੇਮੁਖ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।"

ਭਾਈ ਸਮੁੰਦੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, "ਜੇ ਤੇਰੀ ਦਇਆ ਹੋਵੈ ਤਾਂ ਸਨਮੁਖ ਹੋਈਏ।" ਤਾਂ ਬਚਨ ਹੋਇਆ, "ਜੇ ਸਿੱਖ ਸਨਮੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਕੀ ਦਯਾ ਆਪੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।"

ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨਮੁਖ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ; ਮਨਮੁਖ= ਸਦਾ ਵਿਕਾਰੀ, ਭਲਿਆਈ ਵਿਸਾਰਦੇ ਤੇ ਬੁਰਿਆਈ ਨਹੀਂ ਵਿਸਾਰਦੇ; ਤਰ ਮਨਮੁਖ= ਸਭਸ ਨਾਲ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਨੀ; ਤਮ ਮਨਮੁਖ= ਅਗਿਆਨੀ, ਕ੍ਰੋਧੀ, ਭਲੇ ਨਾਲ ਵੀ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਨੀ, ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਸੁਣਨਾ।



ਕੀ ਮਨਮੁਖ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਇਹ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਮਨਮੁਖ ਰਹੇ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਗੁਰਮੁਖ ਰਹੇ। ਇਕ ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਸ਼ਾ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਢਾਲ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ ਦੀਆਂ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਪਹਿਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਮਨਮੁਖ ਰਹਿ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਹ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਤਲਖ਼ ਤਜਰਬੇ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਦ ਤੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੇ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨਾ ਪਾ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਈ ਸੱਜਣ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਘੱਟ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ ਵੀ ਕਬੂਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹਿਆਂ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਕਈ ਵੇਰ ਜਗਿਆਸੂਆਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕਣ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਾਖਲਾ ਲੈਣ ਤੁਲ਼ ਹੈ, ਅੱਗੇ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਹੀ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਡਿਗਰੀ ਮਿਲਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਬਣਨੀ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਿੱਤਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮਨ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ ਅਨੰਦਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੁਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਚੌਰਾਸੀ ਵਿੱਚ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇੱਕ ਸਵਾਲ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜੋਕੀ ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਏਨੀ ਤਰੱਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ; ਕੀ ਇਹ ਮਨਮੁਖੀ ਖੋਜਾਂ ਹਨ? ਜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਮਾੜਾ ਹੈ?

ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਖੋਜ ਪਦਾਰਥਕ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਮਨਮੁਖੀ ਅਥਾਹ ਖੋਜ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੀ ਵਿਗਾੜ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਪੀੜੀ ਲਈ ਘਾਤਿਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਬੜਾ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੱਥਰਾਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ, ਆਦਿ ਤੋਂ ਵਿਕਸਤ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲ਼ਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਦਾ ਆਧਾਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖੀਏ ਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਕਾਢਾਂ ਹੀ ਕੱਢੀਏ ਜੋ ਉਹ ਕਢਾਏ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਠੀਕ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗ ਕੇ, ਵਡਿਆਈ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਖੋਜਾਂ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਮਨਮੁਖਤਾ ਤਹਿਤ ਹੋਈਆਂ ਕਾਢਾਂ ਤਬਾਹੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਭਲਾਈ ਲਈ ਹੋਈ ਖੋਜ ਤੇ ਕਾਢ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗੀ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨਮੁਖ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਨਮੁਖ ਮਨਹਠੀ ਤੇ ਕਦੇ ਨਾ ਸਮਝਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗੱਲ ਬੈਠ ਜਾਏ ਅਵਿਦਿਆ ਕਾਰਨ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਬਜ਼ਿੱਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਲੋਕ ਸਮਝਾਉਣ ਉਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨਮੁਖ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਰਲਾ ਵੀ ਦਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਪਿਛਲੇ ਕੀਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਲਿਖੇ ਲੇਖਾਂ (ਪਇਆ ਕਿਰਤ) ਦੀ ਸਦਕਾ ਮਨ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਰਲਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਰਸਤੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਦੂਜਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲ਼ਾ। ਮਨਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਰਸਤਾ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਵੱਸ ਕੀ ਹੈ?

"ਮਨਮੁਖੁ ਲੋਕੁ ਸਮਝਾਈਐ ਕਦਹੁ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਇ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਰਲਾਇਆ ਨਾ ਰਲੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਇ॥ ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਹੈ ਹੁਕਮੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ (ਕਸਵੱਟੀ ਲਾ ਕੇ) ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਦਾ ਮਨ ਦੀ ਕਾਮਾਦਿਕ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਗ੍ਰੱਸੀ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਸ ਨਾਲ ਝਗੜਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਪੰਚਾਇਤ ਵਾਂਗੂ ਸੱਥ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ-ਬਿਰਤੀ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸਭ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਨੂੰ ਭੁੰਚਣਾ (ਛੱਕਣਾ)

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਾਲ ਲੁੱਝਣਾ (ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ) ਹੀ ਦਰੁਸਤ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਉਣਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪਣਾ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਸਬਦਿ ਕਸਵਟੀ ਲਾਇ॥ ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਝਗੜਾ ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਸਥ ਮਨ ਹੀ ਮੰਝਿ ਸਮਾਇ॥ ਮਨੁ ਜੋ ਇਛੇ ਸੋ ਲਹੈ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਸਦ ਭੁੰਚੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕਾਰ ਕਮਾਇ॥ ਵਿਣੁ ਮਨੈ ਜਿ ਹੋਰੀ ਨਾਲਿ ਲੁਝਣਾ ਜਾਸੀ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"

ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਅੱਗੇ ਆਪਣੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਾਲੀ ਝੂਠੀ ਤੇ ਕੂੜ-ਕੁਸੱਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਜਿਣ/ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਲਗਨ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗੁਰਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨਮੁਖ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖੀ ਮਨਹਠਿ ਹਾਰਿਆ ਕੂੜੁ ਕੁਸਤੁ ਕਮਾਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਜਿਣੈ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਕਮਾਵੈ ਮਨਮੁਖਿ ਆਵੈ ਜਾਇ॥੨॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"

ਮਨਮੁਖ ਵਿਚਾਰੇ ਮੂਰਖ ਹਨ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਭਟਕ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਏ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਸਦਾ ਖੱਜਲ ਖ਼ੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

"ਹੁਕਮੁ ਨ ਜਾਣਹਿ ਬਪੁੜੇ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਗਵਾਰ॥ ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਹਿ ਖੁਆਰੁ॥ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵਈ ਨਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥੬॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬)"।



੬.
ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਹੈ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਸ ਜਗਤ ਦਾ ਖੇਲ ਰਚਿਆ ਅਤੇ ਜੀਵਾਂ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਪਾ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਰਚਿਆ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ) ਵੀ ਪਾ ਦਿੱਤੇ ਜਿਹੜੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਮਨ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਦਸੇ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਫਸੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮੋਹਣੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਸੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਭਟਕਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ (ਸ਼ਿਵ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼) ਅਤੇ ਮਾਇਆ (ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਮਾਦਾ ਜਿਸ ਤੋਂ ਭੌਤਿਕ ਸਰੀਰ ਬਣਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ (ਹਾਠਾਂ) ਰਚੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ, ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਮਾਇਆ ਅੱਗੇ ਹਾਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੇਡ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕਰ ਕੇ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਬਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਤਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਬਚਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਬਖਸ਼ੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਲ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਠਿਆ ਬੁਲਬਲਾ ਜਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਤੁਧੁ ਜਗ ਮਹਿ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ ਵਿਚਿ ਹਉਮੈ ਪਾਈਆ॥ ਏਕੁ ਮੰਦਰੁ ਪੰਚ ਚੋਰ ਹਹਿ ਨਿਤ ਕਰਹਿ ਬੁਰਿਆਈਆ॥ ਦਸ ਨਾਰੀ ਇਕੁ ਪੁਰਖੁ ਕਰਿ ਦਸੇ ਸਾਦਿ ਲੋਭਾਈਆ॥ ਏਨਿ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਮੋਹੀਆ ਨਿਤ ਫਿਰਹਿ ਭਰਮਾਈਆ॥ ਹਾਠਾ ਦੋਵੈ ਕੀਤੀਓ ਸਿਵ ਸਕਤਿ ਵਰਤਾਈਆ॥ ਸਿਵ ਅਗੈ ਸਕਤੀ ਹਾਰਿਆ ਏਵੈ ਹਰਿ ਭਾਈਆ॥ ਇਕਿ ਵਿਚਹੁ ਹੀ ਤੁਧੁ ਰਖਿਆ ਜੋ ਸਤਸੰਗਿ ਮਿਲਾਈਆ॥ ਜਲ ਵਿਚਹੁ ਬਿੰਬੁ ਉਠਾਲਿਓ ਜਲ ਮਾਹਿ ਸਮਾਈਆ॥੬॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਡਖਣੇ ਮ: ੫ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੯੬)"।

ਮਨ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦੋਰਾਹੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੋ ਰਸਤੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਰਸਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਿਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਰਸਤਾ ਮਾਇਆ (ਸ਼ਕਤੀ) ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜੋ ਦੁਨਿਆਵੀ ਵਸਤਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਧਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ

ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨਮੁਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਇਆ, ਭਾਵ ਧਾਤ, ਦਾ ਰਸਤਾ ਅਖਤਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਮਾਇਕ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਪ੍ਰਬਲ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ, ਭਾਵ ਲਿਵ ਦਾ ਰਸਤਾ ਚੁਣਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਦੁਇ ਰਾਹ ਹੈ ਹੁਕਮੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ॥ (ਵਾਰ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"

ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸਤਾ ਇਖਤਿਆਰ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਝੰਬੇਲੇ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਖਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ ਵਾਲੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਦੋ ਰਾਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਣ ਦਾ ਰਾਹ ਚੁਣਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਵੇਕਾਰਿ ਭਰਮੇ ਪਚੀਐ॥ ਰਾਹ ਦੋਵੈ ਇਕੁ ਜਾਣੈ ਸੋਈ ਸਿਝਸੀ॥ (ਵਾਰ ਮਾਝ, ਪਵੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੪੨)"।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਆਧਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਉਸੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਚਾਹੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲਏ, ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਰਲੇਪ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤੇ ਲਿਵ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੋਰ ਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ਾ ਕਰ ਦਏ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਾ ਦਏ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਆ ਚੰਬੜਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣਾ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸਰੂਪ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਲਿਵ ਤੇ ਧਾਤ ਦੀਆਂ ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਲਿਵ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਸੂਝ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਬੁਝਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਬੋਲ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਆਪ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੁਣਾਇਆ ਅਤੇ ਕਲਮਬੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

"ਮਾਇਆ ਕਾ ਰੂਪੁ ਸਭੁ ਤਿਸ ਤੇ ਹੋਇ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਮੇਲੇ ਸੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਲਾਏ ਲਗੈ ਤਿਸੁ ਆਇ॥ ਸਭੁ ਸਚੁ ਦਿਖਾਲੇ ਤਾ ਸਚਿ ਸਮਾਇ॥੩॥ ਆਪੇ ਲਿਵ ਧਾਤੁ ਹੈ ਆਪੇ॥ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ ਆਪੇ ਜਾਪੇ॥ ਆਪੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਹੈ ਆਪੇ॥ ਨਾਨਕ ਆਖਿ ਸੁਣਾਏ ਆਪੇ॥੪॥੨॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੭੯੭)"।

ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲਗਨ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਕੂਲ



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਲਿਵ ਤੇ ਧਾਤ ਦੇ ਦੋਰਾਹੇ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਮਨੁੱਖ। ਧਾਤ ਦੀ ਆਕਰਸ਼ਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਧਾਤ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

(opposite) ਰਸਤੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਵੱਖਰੇ ਵੱਖਰੇ ਪਾਸਿਆਂ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭੰਡਿਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਰਸਤਿਆਂ ਦਾ ਜੋੜ ਫਬਦਾ ਨਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਈ ਇਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪੱਲੇ ਭਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਜੋੜ ਕੇ ਸੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- "ਭਗਤਾ ਤੈ ਸੈਸਾਰੀਆ ਜੋੜੁ ਕਦੇ ਨ ਆਇਆ॥ (ਵਾਰ ਮਾਝ॥ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੪੫)"।
- "ਨਾਨਕ ਧਾਤੁ ਲਿਵੈ ਜੋੜੁ ਨ ਆਵਈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਜਿਨ ਕਉ ਪੋਤੈ ਪੁੰਨੁ ਪਇਆ ਤਿਨਾ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥੨॥ (ਵਾਰ ਗਉੜੀ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੬)"।

ਲਿਵ ਦੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਨਿਰਵਿਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ਪਰਵਿਰਤੀ ਦ੍ਰਿੜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਵਾਂਗ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਨਾ ਹੈ। ਮੋਹ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਭਿੱਜੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਲਿਵ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਅਟੰਕ ਸਮਾਏ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਧੰਧੇ ਧਾਉਣੀ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਖੇਡ ਰਚਾ ਕੇ ਮਨਮੁਖ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਪੈਦਾ

ਕੀਤੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪ ਇੱਕ ਹੀ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਬੇਦ ਬਾਣੀ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਅਤੇ ਮਨਮੁੱਖਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵਖਰੇਵਾਂ ਪਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਝਗੜਾ ਵੀ ਪਾ ਦਿੱਤਾ। ਜਗਤ ਦੇ ਧੰਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਹੋਣਾ (ਪਰਵਿਰਤਿ) ਅਤੇ ਜਗਤ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ (ਨਿਰਵਿਰਤਿ) ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਦੋ ਪਾਸੇ (ਹਾਠਾ) ਬਣਾ ਦਿੱਤੇ। ਫਿਰ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਧਰਮ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚੋਲਾ (ਰਹਿਬਰ) ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

"ਦੋਵੈ ਤਰਫਾ ਉਪਾਇ ਇਕੁ ਵਰਤਿਆ॥ ਬੇਦ ਬਾਣੀ ਵਰਤਾਇ ਅੰਦਰਿ ਵਾਦੁ ਘਤਿਆ॥ ਪਰਵਿਰਤਿ ਨਿਰਵਿਰਤਿ ਹਾਠਾ ਦੋਵੈ ਵਿਚਿ ਧਰਮੁ ਫਿਰੈ ਰੈਬਾਰਿਆ॥ (ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਮ:੧॥ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੨੮੦)"।

ਇਹ ਵੀ ਉਹਦੀ ਖੇਡ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਸਾਰਕ ਆਦਮੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਧੰਧਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨਾਲ, ਵਪਾਰੀ ਵਪਾਰੀ ਨਾਲ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਨਾਲ ਸੰਗਤਿ ਕਰੇਗਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਧਾਤ ਜਿਵੇਂ ਸੋਨੇ ਦੀ ਧਾਤ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ ਕੇ ਹੋਰ ਸੋਨੇ ਦੀ ਧਾਤ ਨਾਲ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਾਲ਼ੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਖਿੱਚੇ ਹੋਏ ਦੌੜ ਕੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਖੁਭਿਆ ਮਨ ਹੋਰ ਦਾ ਹੋਰ ਖੁਭਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਿਵ ਦਾ ਸੁਆਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਹੋਰ ਜੁੜਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਜਦੋਂ ਐਸੀ ਖਿੱਚ ਦੀ ਸੂਝ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨਿਰਭਉ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਧਾਤੁ ਮਿਲੈ ਫੁਨਿ ਧਾਤੁ ਕਉ ਲਿਵ ਲਿਵੈ ਕਉ ਧਾਵੈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਾਣੀਐ ਤਉ ਅਨਭਉ ਪਾਵੈ॥੮॥ (ਤਿਲੰਗ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨ ਅੰਗ ੭੨੪)"।

ਜਦੋਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਦੋਵੇਂ ਰਾਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਦੋਵਾਂ ਰਾਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੰਸਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸਦੇ। ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਧਾਤ ਤੇ ਲਿਵ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਧਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਆਪਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਧਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਨੂੰ ਕਈ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਸ ਪਰਿਪੇਖ (ਅਰਥ) ਵਿੱਚ ਧਾਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਏਥੇ ਵਿਚਾਰ ਰਹੇ ਹਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਮਾਇਆ। ਧਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗ ਅਗਿਆਨਤਾ ਅਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਗਿਆਨਹੀਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਬੋਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੁੱਚਾ ਹੋਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲ਼ੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਗਿਆਨਤਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਮਨਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਆਪ ਹੁਦਰਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਲੀਨਤਾ ਦਾ ਵਾਪਾਰ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁਖ ਮਨ ਦੇ ਮਲੀਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਤੇ ਲਾਲਚ ਦਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਲ਼ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨਾਂ ਉੱਤਰਦੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਨਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਵਿੱਚ ਖੱਜਲ ਖੁਆਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਮੁਖ ਮੈਲੇ ਮਲੁ ਭਰੇ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਵਿਕਾਰੁ॥ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਮਰਿ ਜੰਮਹਿ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੯)"।

ਮਾਇਆ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਮਨ ਤੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਧੋਤੀ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਬਾਹਰੋਂ ਧੋ ਕੇ ਇਹ ਮੈਲ਼ ਲੱਥ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਬਾਹਰੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜਾਪਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨੋ ਵਿਕਾਰੀ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਭਾਰੀ ਰੋਗ ਅੰਦਰੋਂ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਲਾਲਚ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਨੂੰ ਵੀ ਭੁਲਾ ਛੱਡਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ॥ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ॥ ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਚੇਤਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮੂਹਰੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਨਿਘਾਰ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨੇਕ ਸਲਾਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। ਹਉਮੈ ਵੱਸ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਭਟਕਣਾ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਹਸ਼ਾਂ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਲੰਕਿਤ ਕੰਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਸੰਸਾ ਤੇ ਦੁੱਖ ਵਿਆਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਵਿਦਿਆ ਕਾਰਨ

ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸੂਝ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁੱਖ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਦੁਨੀਆਂਦਾਰਾਂ ਦੀ ਲਿਵ ਧਾਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਜੀਵਨ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਮੀਰ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਰੂਹਾਨੀਅਤ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਬੱਝਦਾ ਤੇ ਉਹ ਸਾਕਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਉਸ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦੇ। ਗੁਰੂ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਬੱਝਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕਰਤਾਰੀ ਕਿਰਪਾ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੀ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਉੱਥਲ ਪੁੱਥਲ ਵਿੱਚ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਅਗਿਆਨ ਅਨੇਰਾ ਛਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਕਰ ਹੀ ਫਿਕਰ ਤੇ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਢੇਰਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਲੱਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਬੋਝਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੀ ਆਕੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵੱਸ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਘੱਟਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਿਆਣਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਲਈ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਡੁੱਬਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੂਹਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੱਸੀ ਨੂੰ ਟੁੱਕੀ ਜਾਵੇ। ਮਾਇਆ ਮਿੱਠੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮੋਹ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੁੜ ਵਾਂਗ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦੀ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮਿਠਾਸ ਵਿਚ ਫਸਦਾ ਤੇ ਖ਼ੱਜਲ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੱਖੀ ਗੁੜ ਨਾਲ ਚੰਬੜ ਕੇ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਦਿਨਸੁ ਚੜੈ ਫਿਰਿ ਆਥਵੈ ਰੈਣਿ ਸਬਾਈ ਜਾਇ॥ ਆਵ ਘਟੈ ਨਰੁ ਨਾ ਬੁਝੈ ਨਿਤਿ ਮੂਸਾ ਲਾਜੁ ਟੁਕਾਇ॥ ਗੁੜੁ ਮਿਠਾ ਮਾਇਆ ਪਸਰਿਆ ਮਨਮੁਖੁ ਲਗਿ ਮਾਖੀ ਪਚੈ ਪਚਾਇ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੪੧)"

ਦੁਨੀਆਂਦਾਰ ਦੀ ਧਾਤ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਧੰਧੇ ਧਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਪਰਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਭ, ਲਾਲਚ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਦਾ ਬੋਲ ਬਾਲਾ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨਮੁਖ (ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੇ) ਜੀਵਨ ਨਾਲੋਂ ਨਾ ਜੀਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਐਸਾ ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਸੜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਤਾ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਪਿਆਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੀਵ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਆ ਘੇਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸੁੱਖ

ਆਨੰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਜੀਭ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਦੀ ਉਹ ਸੜਨਯੋਗ ਹੈ, ਤੇ ਉਹ ਸੜ ਹੀ ਜਾਏ।

"ਇਕੁ ਤਿਲੁ ਪਿਆਰਾ ਵਿਸਰੈ ਦੁਖੁ ਲਾਗੈ ਸੁਖੁ ਜਾਇ॥ ਜਿਹਵਾ ਜਲਉ ਜਲਾਵਣੀ ਨਾਮੁ ਨ ਜਪੈ ਰਸਾਇ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੯)"

ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣਾ ਹੀ ਵਿਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਜੇ ਉਹ ਨਾ ਹੀ ਜੰਮਦੇ, ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਜਿਨੀ ਐਸਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਚੇਤਿਓ ਸੇ ਕਾਹੇ ਜਗਿ ਆਏ ਰਾਮ ਰਾਜੇ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੪੫੦)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਾਕੀ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਪਿਆਰ ਹਨ ਸਭ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਹਨ, ਭਾਵ ਸਭ ਧਾਤ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਬਾਕੀ ਪਿਆਰਾਂ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੇਖਣ ਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਹੋਰੁ ਬਿਰਹਾ ਸਭ ਧਾਤੁ ਹੈ ਜਬ ਲਗੁ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਵੇਖਣੁ ਸੁਨਣੁ ਨ ਹੋਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ੩॥ ਅੰਗਾ ੮੩)"

ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਕੀ ਹੈ?

ਧਾਤ ਦੇ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ 'ਦੂਜਾ ਭਾਉ' ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਉਦੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਢਲੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਇੱਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਡਿਗਰੀ ਪਾਸ ਕਰਨੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਲਈ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵੀ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਫਿਰਦਾ ਤੁਰਦਾ ਵੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਜੇ ਉਹ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਉਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਏ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲਾ ਦਏ ਤਾਂ ਉਹ ਖੇਡਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੀ ਮਕਸਦ ਵਿੱਚ ਫਿਹਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਜਮਾਤ ਦਾ ਇਮਤਿਹਾਨ ਦੁਬਾਰਾ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹਾਲ਼ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਫਿਹਲ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਓਨੀ ਦੇਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ

ਉਹ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਸ ਹੋ ਕੇ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਲਈਏ। ਸਾਡੇ ਪਰਚਾਰਕਾਂ ਤੇ ਰਾਗੀਆਂ ਦਾ ਪੇਸ਼ਾ ਹੈ ਪਰਚਾਰ ਕਰਨਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਹੈ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਕਰਨੀ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਲੈਣ, ਭਾਵੇਂ ਸਿੱਖੀ ਨੂੰ ਢਾਹ ਲੱਗੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਪਰਚਾਰ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੋਕਾਰ ਨਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੁੱਢਲੇ ਮਕਸਦ ਵਿੱਚ ਫਿਹਲ ਗਿਣੇ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਇਜ ਪੈਸਾ ਨਾ ਲੈਣ ਤੇ ਕਮਾਈ ਨਾ ਕਰਨ, ਪਰ ਇਹ ਕਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮਨ ਕਰਕੇ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਏਨੇ ਫਸ ਜਾਣ ਕਿ ਆਪਣਾ ਪਰਚਾਰਕ ਹੋਣ ਦਾ ਧਰਮ ਹੀ ਭੁੱਲ ਜਾਣ। ਮਾਇਕ ਰੁਚੀਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਕਈ ਰਾਗੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣਾ, ਉਸ ਨਾਲ ਲਿਵ ਜੋੜਨੀ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਸਫਲ ਹੋ ਕੇ ਜਾਣਾ। ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਲਾਭ ਖੱਟਣ ਲਈ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਜੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਖੁਆਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੁੱਝਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮੂਲ ਮਕਸਦ ਤੋਂ ਭਟਕਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ 'ਦੂਜੇ ਭਾਉ' ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਰੂਪੀ ਰਾਤ ਮੁੱਕਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸੋ ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਗੁਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਪ੍ਰਾਣੀ ਤੂੰ ਆਇਆ ਲਾਹਾ ਲੈਣਿ॥ ਲਗਾ ਕਿਤੁ ਕੁਫਕੜੇ ਸਭ ਮੁਕਦੀ ਚਲੀ ਰੈਣਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੩)"

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਦੂਜਾ ਭਾਉ' ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਖਾਣਾ, ਪੀਣਾ, ਸੌਣਾ, ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਉਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਸਭ 'ਦੂਜਾ ਭਾਉ' ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਟਕਾਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਇਸ ਪੌੜੀ ਤੋਂ ਛੁਟਕ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕੀਮਤੀ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਭਾਵ 'ਦੂਜਾ ਭਾਉ' ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਲੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਜਗਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਸੇਵਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਖਾਇਆ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਸੋਇਆ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਕਾਪੜੁ ਅੰਗਿ ਚੜਾਇਆ॥ ਧ੍ਰਿਗੁ ਸਰੀਰੁ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਜਿਤੁ ਹੁਣਿ ਖਸਮੁ ਨ ਪਾਇਆ॥ ਪਉੜੀ ਛੁੜਕੀ ਫਿਰਿ ਹਾਥਿ ਨ ਆਵੈ ਅਹਿਲਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥੧॥ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਨ ਦੇਈ ਲਿਵ ਲਾਗਣਿ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਣ ਵਿਸਾਰੇ॥ ਜਗ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਜਨ ਸੇਵਕ ਤੇਰੇ ਤਿਨ ਕੇ ਤੈ ਦੂਖ ਨਿਵਾਰੇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੭੯੬)"

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਖਾਣਾ ਪਹਿਨਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਘਰ, ਮੰਦਰ, ਮਹਿਲ ਮਾੜੀਆਂ ਤੇ ਸਰਾਵਾਂ ਵੀ ਸਭ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਕ ਸਿੱਖ ਤੇ ਰਮਤੇ ਸਾਧੂ (ਅਭਿਆਗਤ) ਜਾ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਤਿਨ ਕਾ ਖਾਧਾ ਪੈਧਾ ਮਾਇਆ ਸਭੁ ਪਵਿਤੁ ਹੈ ਜੋ ਨਾਮਿ ਹਰਿ ਰਾਤੇ॥ ਤਿਨ ਕੇ ਘਰ ਮੰਦਰ ਮਹਲ ਸਰਾਈ ਸਭਿ ਪਵਿਤੁ ਹਹਿ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਕ ਸਿਖ ਅਭਿਆਗਤ ਜਾਇ ਵਰਸਾਤੇ॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੬੪੮)"।

'ਦੂਜਾ ਭਾਉ' ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ ਭਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਡਾ ਮਨ ਫਸ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਮੈਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਜੀਵ ਆਵਾਗਵਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਖੁਆਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ 'ਦੂਜੇ ਭਾਉ' ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਸੱਟਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਜਗੁ ਮੈਲਾ ਮੈਲੋ ਹੋਇ ਜਾਇ॥ ਆਵੈ ਜਾਇ ਦੂਜੈ ਲੋਭਾਇ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਸਭ ਪਰਜ ਵਿਗੋਈ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਚੋਟਾ ਖਾਇ ਅਪੁਨੀ ਪਤਿ ਖੋਈ॥੧॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਤੀਜਾ॥ ਅੰਗ ੬੬੪)"।

ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਕੇ ਜਿਹੜੇ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਖੀਰ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਜਮਰਾਜ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਬੱਝੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਖਾਲੀ ਹੱਥ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਧਨ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜੋੜੀ ਮਾਇਆ ਏਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਕੁਝ ਵੀ ਸਾਥ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਜਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਖੜ੍ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਸਹਾਰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਮਾਂ ਵਾਲ਼ੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਾਖੰਡ ਕੀਤਿਆਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਭੇਖ ਬਣਾ ਕੇ,

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੇਲੇ ਪੁਜਾਰੀ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਕਰਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਕੋਈ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਅੱਜ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਖੰਡੀ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਰਹੇਗਾ।

"ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਲਗੇ ਪਛੁਤਾਣੇ॥ ਜਮ ਦਰਿ ਬਾਧੇ ਆਵਣ ਜਾਣੇ॥ ਕਿਆ ਲੈ ਆਵਹਿ ਕਿਆ ਲੇ ਜਾਹਿ॥ ਸਿਰਿ ਜਮਕਾਲੁ ਸਿ ਚੋਟਾ ਖਾਹਿ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟਸਿ ਕੋਇ॥ ਪਾਖੰਡਿ ਕੀਨੈ ਮੁਕਤਿ ਨ ਹੋਇ॥੨॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧ ਥਿਤੀ ਘਰੁ ੧੦ ਜਤਿ, ਅੰਗ ੮੩੯)"

ਲਿਵ ਦਾ ਰਾਹ

ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੀਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਨਾਮੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਅਭਾਸ (ਅਹਿਸਾਸ) ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਤਾਤਪਰਯ ਨੂੰ ਚਿੰਤਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜੋੜਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਰਪੱਕ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਲਗਨ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੰਡਲ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਬ-ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਭੂ-ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ (ਰਾਜਾ ਰਾਮ) ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਉਭਰ (ਬਚ) ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਰ ਪਾਸੇ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਮਾਤ ਲੋਕ, ਪਾਤਾਲ ਲੋਕ, ਆਕਾਸ਼ ਲੋਕ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਮਾਇਆ ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਚੱਕਰ (ਮੰਡਲ) ਵਿਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਟੀਚੇ ਤੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗਿਰਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਆ ਡਿੱਗਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਨੀਵੀਂ ਦਸ਼ਾ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਉਬਰਤ ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਕੀ ਸਰਣੀ॥ ਸਰਬ ਲੋਕ ਮਾਇਆ ਕੇ ਮੰਡਲ ਗਿਰਿ ਗਿਰਿ ਪਰਤੇ ਧਰਣੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਾਲਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੧੫)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿਵਾਏ ਕੋਈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨ ਕੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੀਤੀ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕ ਬੰਧਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਕੱਟ ਦਿੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤੀ ਜੋੜ ਲਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੇ (ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਜੀਭ, ਚਮੜੀ) ਵੱਸ ਹੋ ਗਏ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਗਾਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਇੱਕ ਮਿਕ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਮਿਟ ਗਿਆ।

"ਜਿਨ ਕੇ ਬੰਧਨ ਕਾਟੇ ਸਤਿਗੁਰ ਤਿਨ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਮੰਗਲੁ ਗਾਇਆ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਭੇਦੁ ਨ ਭਾਈ॥੪॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫ ਅੰਗ ੨੦੫)"।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੀ ਪਿਆਰੀ ਲਗਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਲਿਵ ਮਨੁੱਖੀ ਹੋਂਦ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹੈ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਵੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲੁਆ ਕੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਚਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਿਵਲੀਨ ਅਵਸਥਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪੁੱਠੇ ਲਟਕੇ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਭੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀ ਅਗਨੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤੀ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ ਦੇਵੇ ਤੇ ਲਿਵ ਲਵਾ ਦੇਵੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਮਾਇਆ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਏਡੇ ਵੱਡੇ ਦਾਤੇ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

"ਮਾਤਾ ਕੇ ਉਦਰ ਮਹਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ ਕਰੇ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ॥ ਮਨਹੁ ਕਿਉ ਵਿਸਾਰੀਐ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਜਿ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਆਹਾਰੁ ਪਹੁਚਾਵਏ॥ ਓਸ ਨੋ ਕਿਹੁ ਪੋਹਿ ਨ ਸਕੀ ਜਿਸ ਨਉ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾਵਏ॥ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਆਪੇ ਲਾਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਵਡੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਕਿਉ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ॥੨੮॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ, ਅੰਗ ੯੨੦-੨੧)"

ਭਗਤ ਬੇਣੀ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਮਾਤਾ ਦੇ ਪੇਟ (ਗਰਭ ਕੁੰਡਲ) ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਸੈਂ (ਆਛਤ) ਉਦੋਂ ਤੇਰੀ ਲਿਵ (ਸੁਰਤੀ) ਉੱਚੇ (ਉਰਧ) ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੈਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਹੋਂਦ (ਪਦ) ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ (ਮਦ) ਨਹੀਂ ਸੀ। ਤੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਾ ਸੀ ਤੇ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ (ਨਾਗਾ) ਨਹੀਂ ਸੀ, ਭਾਵ ਤੂੰ ਅਗਿਆਨੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।

"ਰੇ ਨਰ ਗਰਭ ਕੁੰਡਲ ਜਬ ਆਛਤ ਉਰਧ ਧਿਆਨ ਲਿਵ ਲਾਗਾ॥ ਮਿਰਤਕ ਪਿੰਡਿ ਪਦ ਮਦ ਨਾ ਅਹਿਨਿਸਿ ਏਕੁ ਅਗਿਆਨ ਸੁ ਨਾਗਾ॥ (ਸ੍ਰੀ ਰਾਗੁ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਬੇਣੀ ਜੀਉ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੯੩)"।

ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਲਗਨ ਸਿਆਣਪਾਂ ਤੇ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤੀਆਂ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਧੂੜ (ਮੈਲ਼) ਹੀ ਇੱਕਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਹੁੱਜਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਤੇ ਟੀਕਾ ਟਿੱਪਣੀ ਵਾਲ਼ੀ ਅਸ਼ਰਧਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਮੈਲ਼

ਸਿਰਫ਼ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਹੀ ਧੋਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲਿਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਗੁਰਮਤਿ ਸਾਚੀ ਹੁਜਤਿ ਦੂਰਿ॥ ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਲਾਗੈ ਧੂਰਿ॥ ਲਾਗੀ ਮੈਲੁ ਮਿਟੈ ਸਚ ਨਾਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੩੫੨)"।

ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਭਰਮ ਦੇ ਪਰਦੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜਿਸ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਚੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਲਗਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਪਤੀਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਭਨਤਿ ਨਾਨਕ ਭਰਮ ਪਟ ਖੂਲ੍ਹੇ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਾਨਿਆ॥ ਸਾਚੀ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਹੈ ਭੀਤਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥੩॥੧॥੯॥ (ਰਾਗੁ ਧਨਾਸਿਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੪ ਅੰਗ ੬੬੬)"।

ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖੁਸ਼ ਹੋਵੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਲਿਵ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲ਼ੀ ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਸਭੇ ਸੁਖ ਭਏ ਪ੍ਰਭ ਤੁਠੇ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੇ ਚਰਣ ਮਨਿ ਵੁਠੇ॥ ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਲਗੀ ਲਿਵ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਰਸੁ ਸੋਈ ਜਾਣੈ ਜੀਉ॥੧॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੬)"

ਬਹੁਤੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ ਜਮਾਂ ਦਾ ਭਉ ਦਬਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਅਨੇਕਾਂ ਜਤਨ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਾ ਸਕਦੇ ਭਾਵ ਅਨੇਕਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਬੁਝਾ ਸਕਦੇ।

"ਬਹੁਤੁ ਸਿਆਣਪ ਜਮ ਕਾ ਭਉ ਬਿਆਪੈ॥ ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨਾ ਧ੍ਰਾਪੈ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫ ਅੰਗ ੨੬੫)"।

ਲਿਵ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਲਗਨ ਤੇ ਲੀਨਤਾ। ਲਿਵ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਨ ਨਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੁਰ ਜੋ ਜਾਏ। ਇੱਕ ਸੁਰ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਰਸ ਹੋ ਕੇ ਮਹਾਂ ਰਸ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਿਵ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਉ ਤੇ ਭਾਉ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਦਬੀ ਡਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਆਰ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਰਹਾ ਤੇ ਬੈਰਾਗ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲਿਵ ਨਿਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਯਾਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ

ਬਲਕੇ ਪਿਆਰ ਸਹਿਤ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਯੋਗੀ ਲੋਕ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਾਵ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਮਾਧੀ ਨਿਰੀ ਬਗਲ ਸਮਾਧੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਵ ਕੂੜ ਤੇ ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਜਾਂ ਨਿਰੀ ਚੁੱਪ ਵਾਲ਼ੀ ਸਮਾਧੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਲਿਵ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਤਾਂ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਕਾਂਤ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਵੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨਾ ਲਿਵ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਠਦਿਆਂ, ਬਹਿੰਦਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਲਾਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਪਣੇ ਸਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਗੋਸ਼ਟੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਲਿਵ ਨੂੰ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈਂ। ਉਹ ਸੁਝਾਉ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਇਹ ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਦੇ ਅੰਬਰੇ (ਛਾਇਲੈ) ਹੀ ਕਿਉਂ ਠੇਕਦਾ (ਛੀਪਹੁ) ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ, ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਜੋੜਦਾ? ਅੱਗੋਂ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਉੱਤਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ; ਹੇ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ! ਮੁੱਖ ਨਾਲ ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿਰਤ ਕਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਨਿਰੰਜਨ (ਮਾਇਆ ਦੀ ਕਾਲਖ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ) ਨਾਲ ਜੋੜ।

"ਨਾਮਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹਿਆ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨੁ ਮੀਤ॥ ਕਾਹੇ ਛੀਪਹੁ ਛਾਇਲੈ ਰਾਮ ਨ ਲਾਵਹੁ ਚੀਤੁ॥੨੧੨॥ ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮ੍ਹਾਲਿ॥ ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ॥੨੧੩॥ (ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੫)"।

ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਨੂੰ ਲਿਵ ਲਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਉਹ ਗੁੱਡੀ (ਪਤੰਗ) ਉਡਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਬਾਲਕ ਦੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੇਖੋ! ਇੱਕ ਬਾਲਕ ਕਾਗਜ਼ ਲਿਆਉਂਦਾ (ਆਨੀਲੇ) ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਕੱਟਦਾ (ਕਾਟੀਲੇ) ਹੈ। ਉਸ ਗੁੱਡੀ ਨੂੰ ਉਹ ਅਸਮਾਨ ਵਿੱਚ (ਮਧੇ) ਉਡਾਉਂਦਾ (ਭਰਮੀਅਲੇ) ਹੈ। ਗੁੱਡੀ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਪਾਂ (ਬਾਤ ਬਤਊਆ) ਵੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗੁੱਡੀ ਦੀ ਡੋਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਦੂਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਸੁਨਿਆਰੇ ਦੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਨਿਆਰਾ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕੁਠਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਸੋਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ

ਕਰਕੇ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ (ਬੇਧੀਅਲੇ) ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਗਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਉਹ ਜਵਾਨ ਕੁੜੀਆਂ ਦੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੂਹ ਤੇ ਪਾਣੀ (ਊਦਕ) ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਆਰੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ (ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ) ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਘੜਾ (ਕੁੰਭ) ਸਿਰ ਤੇ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੱਸਦੀਆਂ ਤੇ ਹਸਾਉਣੀਆਂ ਗੱਲ਼ਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਚਿਤ (ਧਿਆਨ) ਵਿੱਚ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਘੜੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਗਲੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ ਗਊਆਂ ਦੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਘਰ ਦਸਾਂ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਮਨੁੱਖ ਗਾਵਾਂ ਚਾਰਨ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਾਈਆਂ ਪੰਜਾਂ ਕੋਹਾਂ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੇ ਘਾਹ ਚਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਪਣੇ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਵੱਛੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦਸ ਇੰਦਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦਰੇ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗਾਂ ਘਾਹ ਚਰਦੀ ਹੋਈ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਵੱਛੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਤਾ ਦੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ (ਲਿਵ) ਦਾ ਹੀ ਕਮਾਲ ਹੈ।

"ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਊਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੧॥ ਮਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਬੇਧੀਅਲੇ॥ ਜੈਸੇ ਕਨਿਕ ਕਲਾ ਚਿਤੁ ਮਾਂਡੀਅਲੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਆਨੀਲੇ ਕੁੰਭੁ ਭਰਾਈਲੇ ਊਦਕ ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ ਪੁਰੰਦਰੀਏ॥ ਹਸਤ ਬਿਨੋਦ ਬੀਚਾਰ ਕਰਤੀ ਹੈ ਚੀਤੁ ਸੁ ਗਾਗਰਿ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੨॥ ਮੰਦਰੁ ਏਕੁ ਦੁਆਰ ਦਸ ਜਾ ਕੇ ਗਊ ਚਰਾਵਨ ਛਾਡੀਅਲੇ॥ ਪਾਂਚ ਕੋਸ ਪਰ ਗਊ ਚਰਾਵਤ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਛਰਾ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੩॥ ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਸੁਨਹੁ ਤਿਲੋਚਨ ਬਾਲਕੁ ਪਾਲਨ ਪਉਢੀਅਲੇ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਕਾਜ ਬਿਰੂਧੀ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਾਰਿਕ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੪॥੧॥ (ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀਉ ਕੀ ਰਾਮਕਲੀ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੯੭੨)"।

ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰੀਤੀ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਆਸਰਾ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ ਤੇ ਪ੍ਰੀਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਜਿਵੇਂ ਚਕੋਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਚੰਦ ਨਾਲ, ਮਛਲੀ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ, ਭੌਰੇ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਕਮਲ ਫੁੱਲ ਨਾਲ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਚਕਵੀ ਦੀ ਸੂਰਜ ਨਾਲ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਜਵਾਨ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪਤੀ ਪਿਆਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਲੋਭੀ ਨੂੰ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਭੁੱਖੇ (ਖੁਧਿਆਰਥ) ਦੀ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਤਾ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਸਦਾ ਹੀ ਹਰੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਭੰਬਟ ਦੀਵੇ ਉੱਤੇ ਆ ਡਿਗਦੇ ਹਨ, ਚੋਰ ਆਪਣੀ ਸੰਗ ਲਾਹ ਕੇ ਚੋਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਾਥੀ ਤੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਾਥੀ ਫਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਵਿਸ਼ਈ ਮਨੁੱਖ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੁਆਰੀ ਦੀ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਛੁੱਟਦੀ ਨਹੀਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਵੇਂ ਹਿਰਨ (ਕੁਰੰਕ) ਦਾ ਘੰਡੇਹੇੜੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬਬੀਹੇ ਨੂੰ ਮੀਂਹ ਦੀ ਉਡੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਤਸੰਗਤਿ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਥੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਜਪਦਾ ਹੈ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਭੂ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਦਾਤ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।

"ਪ੍ਰਭ ਤੁਝ ਬਿਨਾ ਨਹੀ ਹੋਰ॥ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚੰਦ ਚਕੋਰ॥ ਜਿਉ ਮੀਨ ਜਲ ਸਿਉ ਹੇਤੁ॥ ਅਲਿ ਕਮਲ ਭਿੰਨੁ ਨ ਭੇਤੁ॥ ਜਿਉ ਚਕਵੀ ਸੂਰਜ ਆਸ॥ ਨਾਨਕ ਚਰਨ ਪਿਆਸ॥੬॥ ਜਿਉ ਤਰੁਨਿ ਭਰਤ ਪਰਾਨ॥ ਜਿਉ ਲੋਭੀਐ ਧਨੁ ਦਾਨੁ॥ ਜਿਉ ਦੂਧ ਜਲਹਿ ਸੰਜੋਗੁ॥ ਜਿਉ ਮਹਾ ਖੁਧਿਆਰਥ ਭੋਗੁ॥ ਜਿਉ ਮਾਤ ਪੂਤਹਿ ਹੇਤੁ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਨੇਤ॥੭॥ ਜਿਉ ਦੀਪ ਪਤਨ ਪਤੰਗ॥ ਜਿਉ ਚੋਰੁ ਹਿਰਤ ਨਿਸੰਗ॥ ਮੈਗਲਹਿ ਕਾਮੈ ਬੰਧੁ॥ ਜਿਉ ਗ੍ਰਸਤ ਬਿਖਈ ਧੰਧੁ॥ ਜਿਉ ਜੂਆਰ ਬਿਸਨੁ ਨ ਜਾਇ॥ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਮਨੁ ਲਾਇ॥੮॥ ਕੁਰੰਕ ਨਾਦੈ ਨੇਹੁ॥ ਚਾਤ੍ਰਿਕੁ ਚਾਹਤ ਮੇਹੁ॥ ਜਨ ਜੀਵਨਾ ਸਤਸੰਗਿ॥ ਗੋਬਿਦੁ ਭਜਨਾ ਰੰਗਿ॥ ਰਸਨਾ ਬਖਾਨੈ ਨਾਮੁ॥ ਨਾਨਕ ਦਰਸਨ ਦਾਨੁ॥੯॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੩੮)"।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਅਦਬੀ ਡਰ ਤੇ ਪ੍ਰੀਤੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੁਆਰਾ ਜਨਮ ਜਨਮ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਲਿਵ ਅਟੰਕ (ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਂ ਲਿਵਤਾਰ) ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਉਹ (ਓਇ, 'ਓਹੁ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਬਹੁ ਵਚਨ ਹੈ) ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਸੁੱਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖੇ

ਜਾ ਸਕਦੇ। ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵੰਡਦੇ ਹਨ (ਪਰੀਸਹਿ) ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਅਨੇਕਾਂ ਕੁਲਾਂ ਤਾਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਵਿਚ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

"ਓਇ ਜਾਗਤ ਰਹਹਿ ਨ ਸੂਤੇ ਦੀਸਹਿ॥ ਸੰਗਤਿ ਕੁਲ ਤਾਰੇ ਸਾਚੁ ਪਰੀਸਹਿ॥ ਕਲਿਮਲ ਮੈਲੁ ਨਾਹੀ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਓਇ ਰਹਹਿ ਭਗਤਿ ਲਿਵ ਲਾਈ ਹੇ॥੪॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੫)"

ਲਿਵ ਦਾ ਮਾਰਗ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਸੁਭਾਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਨਿਰੰਤਰ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਟੁੱਟ ਲਿਵ ਦਾ ਅੰਨਦ ਮਾਣਦੇ ਸਦਾ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨਮੁਖਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਮਾਣਾ ਭਾਵ ਨਿਆਸਰਾ ਤੇ ਹੌਲੇ ਮੇਲ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਨਿਆਸਰੇ ਸਰੀਰ ਕੋਲੋਂ ਕੀ ਸਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹੇ ਜਗਤ ਵਾੜੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਚੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ; ਸੋ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਤਾਂ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਕੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰਿਆ ਜਾਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ (ਲਿਵ) ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਨਿਮਾਣਾ ਸਰੀਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਭਾਵ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਿੱਚ ਗਰੀਬੜਾ ਵਿਚਾਰਾ ਜਿਹਾ ਹੋ ਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਨਿਕੰਮਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਸਾਚੀ ਲਿਵੈ ਬਿਨੁ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ॥ ਦੇਹ ਨਿਮਾਣੀ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ॥ ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਸਮਰਥ ਕੋਇ ਨਾਹੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਿ ਬਨਵਾਰੀਆ॥ ਏਸ ਨਉ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਸਬਦਿ ਲਾਗਿ ਸਵਾਰੀਆ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਲਿਵੈ ਬਾਝਹੁ ਕਿਆ ਕਰੇ ਵੇਚਾਰੀਆ॥੬॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੭)"।

ਇਸ ਹਾਵ ਭਾਵ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੋਰ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਤੈਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਹੀ ਛੱਡਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਵਸਾਇਆ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਸ ਵੀ ਕੀ ਹੈ? ਸਭ ਕੁਝ ਤਾਂ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਹਰੀ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਗਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਰੀਰ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ

ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

"ਏ ਸਰੀਰਾ ਮੇਰਿਆ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇ ਕੈ ਕਿਆ ਤੁਧੁ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ॥ ਕਿ ਕਰਮ ਕਮਾਇਆ ਤੁਧੁ ਸਰੀਰਾ ਜਾ ਤੂ ਜਗ ਮਹਿ ਆਇਆ॥ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਤੇਰਾ ਰਚਨੁ ਰਚਿਆ ਸੋ ਹਰਿ ਮਨਿ ਨ ਵਸਾਇਆ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਹਰਿ ਮੰਨਿ ਵਸਿਆ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਪਾਇਆ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਆ ਜਿਨਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥੩੫॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੨)"

ਧਾਤ ਦਾ ਮਾਰਗ	ਲਿਵ ਦਾ ਮਾਰਗ
ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਰਾਹ, ਮਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ	ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਰਾਹ, ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਲਗਨ ਦਾ ਰਾਹ
ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਰਗ, ਸਰੀਰ-ਮਾਇਆ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼	ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ, ਆਤਮਿਕਤਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼
ਆਪ-ਹੁਦਰਾ ਨਿਰਨਾ, ਅਹੰਕਾਰੀ ਚੇਤਨਾ	ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਣਾ
ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਡਰ, ਦੁੱਖ, ਸੰਸੇ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ	ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਨੰਦ, ਮਸਤੀ, ਬੇਫਿਕਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਦੁਤੀਆ ਭਾਉ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡੀ ਅਨੇਕਤਾ ਦਾ ਭਾਸਣਾ	ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮੰਡੀ ਏਕਤਾ
ਪਦਾਰਥਿਕ ਖਿੱਚ, ਹੜੱਪਣ ਦੀ ਇੱਛਾ	ਹੱਥੋਂ ਦੇ ਕੇ ਭਲਾ ਮਨਾਏ
ਮਾਇਕ ਤੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਬੰਧਨ	ਬੰਧਨ ਮੁਕਤਾ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਇੱਛਾ
ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਝਗੜਾ, ਕੂੜ, ਮੈਲ ਤੇ ਪਾਪ	ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪਾਪ ਤੇ ਝਗੜਿਆਂ ਰਹਿਤ
ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾ-ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਹੋਣਾ	ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨੇੜੇ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ
ਰਹੱਸਵਾਦ ਤੋਂ ਖਾਲੀ, ਕਥਨੀਯ ਅਹਿਸਾਸ	ਰਹੱਸਵਾਦ ਭਰਪੂਰ, ਅਕੱਥ ਅਹਿਸਾਸ
ਕਰਮਕਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਬਹੁ-ਇਸ਼ਟ ਪੂਜਾ	ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੀ, ਸਾਧਸੰਗਤਿ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ
ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜਾ, ਮੌਤ ਦਾ ਭੈ	ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਮੌਤ ਦੇ ਭੈ ਤੋਂ ਮੁਕਤ

ਲਿਵਤਾਰ

ਲਗਾਤਾਰ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਲਗਾਉ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਰ ਅਖੰਡ ਲਿਵ ਨੂੰ ਲਿਵਤਾਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਰਤੀ ਦੀ ਅਖੰਡ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋ: ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਅਨੁਸਾਰ ਲਿਵਤਾਰ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਲਿਵ ਦੀ ਤਾਰ, ਲਿਵ ਦੀ ਡੋਰ, ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਆਣਪਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਿੰਨਾ

ਮਰਜ਼ੀ ਸਮਾਧੀ ਸਥਿਤ ਹੋਈਏ ਪਰ ਕੂੜ ਦੀ ਪਾਲ਼ (ਕੰਧ, ਪੜਦਾ) ਢਹਿੰਦੀ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਇਹ ਲਿਵ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨਾਂ ਨਾਲ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਕੇ ਇਕ-ਤਾਰ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਹੀ ਭੁੱਖੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਬਿਨਾਂ ਅਟੰਕ ਚੁੱਪ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। "ਚੁਪੈ ਚੁਪ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਲਾਇ ਰਹਾ ਲਿਵਤਾਰ॥ (ਜਪੁ, ਅੰਗ ੧)"। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਇਹ ਰਚਨਾ ਬੜੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਮੋਨਧਾਰੀ ਸਾਧੂ ਇੱਕ ਰਸ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜ ਕੇ, ਇਕ-ਰਸ ਲਿਵ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠ ਰਹੇ ਹਨ। "ਅਸੰਖ ਮੋਨਿ, ਲਿਵ ਲਾਇ ਤਾਰ॥ (ਜਪੁ, ਅੰਗ ੪)"।

ਇੱਕ ਰਸ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸੀਏ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਐਸੀ ਲਿਵ ਦੀ ਤਾਰ ਜੋੜਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਕ-ਰਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ (ਖਸਮ) ਦੀ ਦਾਸੀ (ਮਾਇਆ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਕ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਿਨੀ ਆਰਾਧਿਆ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਤਾਰ॥ ਮਾਇਆ ਬੰਦੀ ਖਸਮ ਕੀ ਤਿਨ ਅਗੈ ਕਮਾਵੈ ਕਾਰ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮ: ੩॥ ਅੰਗ ੯੦)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਅਖੰਡ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜਨ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਰੱਜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰਾਇਆ ਰੂਪ ਤੇ ਧਨ ਨਹੀਂ ਤੱਕਦੀਆਂ ਫਿਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਦੀ ਤਾਰ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਰਸ ਚੱਖਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸਨਾ ਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਸਨਾ ਤੇ ਸਤਿਪੁਰਖ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- "ਨੇਤ੍ਰ ਸੰਤੋਖੇ ਏਕ ਲਿਵ ਤਾਰਾ॥ ਜਿਹਵਾ ਸੂਚੀ ਹਰਿ ਰਸ ਸਾਰਾ॥੨॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨੪)"।
- "ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਬਸਹਿ ਸਾਧ ਕੀ ਰਸਨਾ॥ ਨਾਨਕ ਜਨ ਕਾ ਦਾਸਨਿ ਦਸਨਾ॥੪॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੩)"।

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਭਵਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਲੈ ਕੇ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਇਕ-ਰਸ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਵਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਧੰਨ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜਨਮ ਵੀ ਧੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,

ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵੀ ਸਵਾਰਦਾ ਹੈ। "ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੂਝੈ ਆਪੁ ਗਵਾਵੈ॥ ਬਾਣੀ ਬੂਝੈ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ॥ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੇ ਏਕ ਲਿਵ ਤਾਰਾ॥ ਨਾਨਕ ਧੰਨੁ ਸਵਾਰਣਹਾਰਾ॥੮॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਪੰਨਾ ੪੧੨)"। ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਜੋ ਇਕ-ਤਾਰ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਅਬਿਨਾਸੀ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। "ਅਨਹਦਿ ਰਾਤਾ ਏਕ ਲਿਵ ਤਾਰ॥ ਓਹੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵੈ ਅਲਖ ਅਪਾਰ॥੪॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੮੮)"।

ਲੋਕੀਂ ਥਿੱਤੀ (ਚੰਦਰਮਾ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਦਿਨ) ਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਰਵੀਂ (ਤੇਰਸਿ) ਥਿੱਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਸਮੁੰਦਰ ਕਿਨਾਰੇ ਉੱਗੇ ਰੁੱਖ ਵਾਂਗ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮੌਤ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਲ ਨੂੰ ਮੂਲ ਭਾਵ ਜੜ੍ਹ ਬਣਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇੱਕ-ਰਸ ਸੁਰਤਿ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸਿਖਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ। ਚੌਦਵੀਂ ਥਿੱਤੀ ਮੱਸਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਚੰਦਰਮਾ ਅਸਤ ਹੋਣਾ), ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੇਰਵੀਂ ਥਿੱਤੀ ਮੱਸਿਆ ਆਉਣ ਦਾ ਸਿਖਰ ਬਣਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਇਹ ਮੌਤ ਨੇੜੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੈ।

"ਤੇਰਸਿ ਤਰਵਰ ਸਮੁਦ ਕਨਾਰੈ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਮੂਲੁ ਸਿਖਰਿ ਲਿਵ ਤਾਰੈ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧ ਥਿਤੀ ਘਰੁ ੧੦ ਜਤਿ ਅੰਗ ੮੪੦)"

ਜੀਵ ਇੱਕ ਪੰਛੀ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਜੀਵ ਪੰਛੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਰਸ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਡਾਰੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਗਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੀ ਸੰਸਾਰਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਰੂਪੀ ਸਮੁੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਉਮੈ ਰੂਪੀ ਪਹਾੜ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਉੱਚਾ ਲੰਮਾ ਪਰਬਤ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਨਿਜ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਦਾ ਰਾਹ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਰਸਤੇ ਤੇ ਕੋਈ ਤੁਰਨ ਵਾਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਊਡਾਂ ਬੈਸਾ ਏਕ ਲਿਵ ਤਾਰ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਨਾਮ ਆਧਾਰ॥ ਨਾ ਜਲੁ ਡੂੰਗਰੁ ਨ ਊਚੀ ਧਾਰ॥ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਤਹ ਮਗੁ ਨ ਚਾਲਣਹਾਰ॥੩॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੭੫)"

ਭੱਟ ਕਲਸਹਾਰ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ! ਤੁਸੀਂ ਮਨੋ ਕਾਮਨਾ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਕਲਪ ਰੁੱਖ ਹੋ, ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਵਾਲ਼ੇ, ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵ ਤੇਰੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਇੱਕ-ਰਸ ਲਿਵ ਲਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ।

"ਕਲਿਪਤਰੁ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੁ, ਸੰਸਾਰ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰੁ, ਆਤਮਾ ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ, ਤੇਰੈ

ਏਕ ਲਿਵ ਤਾਰ॥ (ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਦੂਜੇ ਕੇ ੨ ਅੰਗ ੧੩੯੧)"

ਪਰਮਾਤਮਾ ਪ੍ਰਤੀ ਲਿਵ ਤਾਂ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਨਸੀਬ ਹੋ ਜਾਏ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਗਨਕਾ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਦਰਸਾ ਕੇ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਨਕਾ ਜੋ ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸੀ ਭਾਵ ਵੇਸਵਾ ਸੀ ਤੇ ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ ਭਰੀ ਹੋਈ ਸੀ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਲਿਵ ਇੱਕ ਸਾਧੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ ਲੱਗੀ। ਮਹਾਂ ਪੁਰਖ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਵੇਹੜੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਖਲੋ ਗਏ। ਗਨਿਕਾ ਦੇ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦਇਆ ਆ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸਿਖਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤੋਤਾ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਤੋਤਾ ਸਾਧੂ ਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਉਸੇ ਤੋਤੇ ਦੇ ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਗਨਿਕਾ ਨੂੰ ਵੀ ਰਾਮ ਨਾਮ ਦੀ ਲਿਵ ਲੱਗ ਗਈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।

"ਗਨਕਾ ਪਾਪਨ ਹੋਇਕੈ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਗਲ ਹਾਰ ਪਰੋਤਾ॥ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖ ਅਚਾਣਚਕ ਗਣਕਾ ਵਾੜੇ ਆਇ ਖਲੋਤਾ॥ ਦੁਰਮਤਿ ਦੇਖ ਦਇਆਲ ਹੋਇ ਹਥਹੁੰ ਉਸਨੋਂ ਦਿਤੋਸੁ ਤੋਤਾ॥ ਰਾਮ ਨਾਮ ਉਪਦੇਸ ਕਰ ਖੇਲ ਗਿਆ ਦੇ ਵਣਜ ਸਉਤਾ॥ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਸ ਤੋਤਿਅਹੁੰ ਨਿਤ ਪੜ੍ਹਾਏ ਕਰੈ ਅਸੋਤਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੧੦, ਪਉੜੀ ੨੧)"

ਲਿਵ ਮੰਡਲ

ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਪ੍ਰੇਮ ਮੰਡਲ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੀਤ ਹੀ ਪ੍ਰੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰੀਤ ਦਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਮਾਇਆ ਮੰਡਲ ਜਿੱਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਨਗਰ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਕਾਮ ਅਤੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਤੋੜਿਆ (ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ) ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ, ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਹਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰੀਤ ਦੀ ਲਿਵ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਲਿਵ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ (ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ) ਹੈ। ਹਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਜੁੜਨ ਨਾਲ ਕਾਮ ਆਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੇਅਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਕਾਮਿ ਕਰੋਧਿ ਨਗਰੁ ਬਹੁ ਭਰਿਆ, ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਖੰਡਲ ਖੰਡਾ ਹੇ॥ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਤ ਲਿਖੇ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ, ਮਨਿ ਹਰਿ ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਮੰਡਾ ਹੇ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਪੰਨਾ ੧੩)"।

ਲਿਵ ਮੰਡਲ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕਰਮ ਖੰਡ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ

ਬਖਸ਼ਸ਼ ਵਾਲ਼ੀ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਬਣਤਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਏਥੇ ਪੁੱਜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਐਸਾ ਬਲ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਸਿਵਾਏ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦੂਜਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਏਥੇ ਪਹੁੰਚੇ ਜੋਧੇ ਤੇ ਮਹਾਂਬਲੀ ਸੂਰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਨਕਾ ਨਕ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਰੋਮ ਰੋਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੰਡ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਤਾ ਪਰੋਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਨੂਰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਾਲ਼ੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਸਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਠਗ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ।

"ਕਰਮ ਖੰਡ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜੋਰੁ॥ ਤਿਥੈ ਹੋਰੁ ਨ ਕੋਈ ਹੋਰੁ॥ ਤਿਥੈ, ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ॥ ਤਿਨ ਮਹਿ ਰਾਮੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰ॥ ਤਿਥੈ ਸੀਤੋ ਸੀਤਾ, ਮਹਿਮਾ ਮਾਹਿ॥ ਤਾ ਕੇ ਰੂਪ ਨ ਕਥਨੇ ਜਾਹਿ॥ ਨਾ ਓਹਿ ਮਰਹਿ ਨ ਠਾਗੇ ਜਾਹਿ॥ ਜਿਨ ਕੈ ਰਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨ ਮਾਹਿ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੮)"।

ਲਿਵ ਛੁਟਕ ਕੇ ਧਾਤ (ਮਾਇਆ) ਕਿਵੇਂ ਚੰਬੜੀ?

ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੇਤਨਾ ਨਿਰਮਲ ਲਿਵ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਤਮ ਚੇਤਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਰੋਲ ਆਤਮ ਚੇਤਨ ਦੇ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਮੌਜੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਚੇਤਨਾ ਨਿਰੋਲ ਲਿਵ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਲੈਣ ਦੇ ਛਿਣ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਭਰੂਣ ਦੀ ਪਰਵਿਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਦਰ ਦੀ ਭਿਅੰਕਰ ਅਗਨੀ (ਭੈੜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਿੱਥੇ ਆਲ਼ੇ ਦੁਆਲੇ ਤਰਲ ਝਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਤੋਂ ਰਾਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਭਾਵੇਂ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੰਦਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬੜਾ ਭਿਅੰਕਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਅਗਨ ਦੇ ਅਲੰਕਾਰ ਨਾਲ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ।

ਜਿੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਲਾ ਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਜਨਮ ਹੋਣ ਸਾਰ ਹੀ ਉਸੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਇਕ ਚੇਤਨਾ ਪਕੜ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਐਸੀ ਖੇਡ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਅਣਜੰਮਿਆ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੋਂ ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਬੱਚਾ ਜੰਮਣ ਸਾਰ ਹੀ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਾਹਲਾ ਪੈ ਕੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਅਲੱਗ

ਆਪਣੇ ਵਜੂਦ ਵਿੱਚ ਜਿਊਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਸਤਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਗਿੱਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਥਾਂ ਦੇ ਸੁੱਖ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਦੀ ਛੋਹ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੋਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਸ ਇਹੋ ਹੀ ਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ। ਲਿਵ ਛੁੜਕ ਗਈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ।

"ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੧)"

ਹੇ ਮਨੁੱਖ! ਉਸ ਦਿਨ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਕਰ (ਸੰਮਲ) ਜਦ ਤੂੰ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂ ਦੁੱਖ ਝੱਲ ਰਿਹਾ ਸੈਂ ਪਰ ਹੁਣ ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜੰਜਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਦ ਤੋਂ ਗਰਭ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ (ਮ੍ਰਿਤ ਮੰਡਲ) ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈਂ ਤਦ ਤੋਂ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਨਰਹਰਿ) ਨੂੰ ਮਨ ਤੋਂ ਭੁਲਾ ਛੱਡਿਆ ਹੈ।

"ਤੇ ਦਿਨ ਸੰਮਲੁ ਕਸਟ ਮਹਾ ਦੁਖ ਅਬ ਚਿਤੁ ਅਧਿਕ ਪਸਾਰਿਆ॥ ਗਰਭ ਛੋਡਿ ਮ੍ਰਿਤ ਮੰਡਲ ਆਇਆ ਤਉ ਨਰਹਰਿ ਮਨਹੁ ਬਿਸਾਰਿਆ॥੧॥ (ਸ੍ਰੀ ਰਾਗੁ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਬੇਣੀ ਜੀਉ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੯੩)"





ਚਿੱਤ੍ਰ: (ਖੱਬੇ)-ਮਾਤਾ ਦੇ ਗਰਭ ਵਿੱਚ ਪੁੱਠੇ ਲਟਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੀ ਦੀ ਲਿਵ ਦਾ ਹੀ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸੱਜੇ)-ਨਵ ਜਨਮੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦਾ ਮਾਂ ਦੇ ਗਰਭ ਦੀ ਅੱਗ ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੇ ਹੀ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਲਿਵ ਛੁਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਅੱਗ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਤੇ ਮਾਂ ਦੇ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਅੱਗਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਖੇਡ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਆਪਣੀ ਰਚੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜੀਵ

ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਮੋਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਪਿਆਰ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਲਿਵ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਹੁਕਮ (ਅਮਰ) ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਆਪਣਾ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਐਸੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਮੋਹ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਪਿਆਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਵ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਿਆਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ।

"ਜੈਸੀ ਅਗਨਿ ਉਦਰ ਮਹਿ ਤੈਸੀ ਬਾਹਰਿ ਮਾਇਆ॥ ਮਾਇਆ ਅਗਨਿ ਸਭ ਇਕੋ ਜੇਹੀ ਕਰਤੈ ਖੇਲੁ ਰਚਾਇਆ॥ ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਜੰਮਿਆ ਪਰਵਾਰਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ॥ ਲਿਵ ਛੁੜਕੀ ਲਗੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ ਅਮਰੁ ਵਰਤਾਇਆ॥ ਏਹ ਮਾਇਆ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਵਿਸਰੈ ਮੋਹੁ ਉਪਜੈ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਲਾਇਆ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜਿਨਾ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਤਿਨੀ ਵਿਚੇ ਮਾਇਆ ਪਾਇਆ॥੨੯॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੧)"

ਇੱਕ ਵੇਰ ਜਨਮ ਉਪਰਾਂਤ ਐਸੀ ਲਿਵ ਛੁੜਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਛੁਟਕੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਲਿਵ ਵੀ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੀ ਸੱਚਾ ਭਾਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ (ਤਮੋ, ਰਜੋ ਤੇ ਸਤੋ) ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ, ਗ਼ਾਫ਼ਿਲ (ਲਾਪਰਵਾਹ) ਹੋ ਕੇ ਸੁੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਸੁੱਤਿਆਂ ਹੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਜਾਗਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਲਿਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਜਾਗਦਿਆਂ ਗੁਜ਼ਰਦੀ ਹੈ।

"ਤਿਹੀ ਗੁਣੀ ਸੰਸਾਰੁ ਭ੍ਰਮਿ ਸੁਤਾ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ॥ ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੇ ਜਨ ਜਾਗੇ ਜਿਨਾ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਬੋਲਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੋ ਤਤੁ ਪਾਏ ਜਿਸ ਨੋ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਲਿਵ ਲਾਗੈ ਜਾਗਤ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਣੀ॥੨੭॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੦)"




ਚਿੱਤ੍ਰ: ਦਵੈਤ- ਦੁਬਿਧਾ; ਦੂਹਰੀ ਅੱਖ (ਖੱਬੇ) ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ (ਸੱਜੇ) ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਫੈਸਲਾ ਕੀ ਕਰੇ?

ਦੁਬਿਧਾ ਜਾਂ ਦਵੰਦ

ਦੁਬਿਧਾ, ਦਵੰਦ, ਦੁੰਦ ਤੇ ਦੁੰਦਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਾਵ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾ ਲਾਉਣਾ। ਦੁਬਿਧਾ ਦੋ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਭਾਵ, ਦੁਭਾਂਤੀਪਨ ਜਾਂ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਹੈ। ਏਸੇ ਨੂੰ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਵੰਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਦੂਜੇ ਇਸ਼ਟ ਪ੍ਰਤੀ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੁੰਦਰ ਤੇ ਦੁੰਦ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁੰਦ ਦੋ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਜੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਰ ਨਾਰੀ, ਦੋ ਵਿਰੋਧੀ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਅੰਨੇਰਾ ਪਰਕਾਸ਼, ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ, ਸੁੱਖ ਦੁੱਖ, ਆਦਿ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਦਵੰਦ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ: ਲਾਭ-ਹਾਣ, ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ, ਪ੍ਰੇਮ-ਨਫ਼ਰਤ, ਰਾਗ-ਦਵੈਸ਼, ਆਸਾ-ਨਿਰਾਸਾ, ਲ਼ੈਣਾ-ਦੇਣਾ, ਰੋਣਾ-ਹੱਸਣਾ, ਆਦਿ। ਸਧਾਰਨ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਵਿੱਚ ਦਵੰਦ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦੁੰਦਰ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਰੌਲਾ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਹਰ ਥਾਂ ਹਾਜ਼ਰ-ਨਾਜ਼ਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਿਤੇ ਸੱਤਵੇਂ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਬੈਠਾ ਕਿਉਂ ਦੱਸਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਸੁੰਦਰ ਰੱਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਰੌਲ਼ਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।

"ਹੈ ਹਜੂਰਿ ਕਤ ਦੂਰਿ ਬਤਾਵਹੁ॥ ਦੁੰਦਰ ਬਾਧਹੁ ਸੁੰਦਰ ਪਾਵਹੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਭੈਰਉ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੧੬੦)"

ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ, ਦਵੰਦ ਕਰਤੇ ਨੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਕੁਝ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਤਾਂ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਠਪੁਤਲੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ

ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਰਤਾਰ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਲਿਖ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਵਰਤਾਇਆ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਨਮੁਖ ਜਿਹੜਾ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਇਤਬਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

"ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਕਰਤੈ ਧੁਰਿ ਲਿਖਿ ਪਾਇਆ॥ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਆਪਿ ਵਰਤਾਇਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਵੈ ਸੁ ਅਲਿਪਤੋ ਵਰਤੈ ਮਨਮੁਖ ਕਾ ਕਿਆ ਵੇਸਾਹਾ ਹੇ॥੫॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੫੪)"।

ਇਹ ਮਾਇਆ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲੁਭਾਉਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾ ਕੇ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵ ਵੀ ਵਿਚਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਇਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਠਗਬੂਟੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਬੇੜੀ ਹੈ। ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮਿੱਠਾ ਮੋਹ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਚੰਚਲ ਮਨ! ਕੋਈ ਵੀ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

"ਏਹ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਏਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ॥ ਮਾਇਆ ਤ ਮੋਹਣੀ ਤਿਨੈ ਕੀਤੀ ਜਿਨਿ ਠਗਉਲੀ ਪਾਈਆ॥ ਕੁਰਬਾਣੁ ਕੀਤਾ ਤਿਸੈ ਵਿਟਹੁ ਜਿਨਿ ਮੋਹੁ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਮਨ ਚੰਚਲ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ॥੧੦॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੧)"

ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਇੱਕ ਸੱਪ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਹਿਰ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਘਰ ਤਬਾਹ (ਗਾਲ) ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਹੋਰ ਆਸਰੇ ਦੀਆਂ ਝਾਕਾਂ ਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੀਤ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਮਾਇਆ ਬਿਖੁ ਭੁਇਅੰਗਮ ਨਾਲੇ॥ ਇਨਿ ਦੁਬਿਧਾ ਘਰ ਬਹੁਤੇ ਗਾਲੇ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਝਹੁ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨ ਉਪਜੈ ਭਗਤਿ ਰਤੇ ਪਤੀਆਰਾ ਹੇ॥੧੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੯)"।

ਦਵੰਦ ਦੇ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਉਹ ਸਦਾ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਦੋ ਪਾਸੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਕਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ

ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਦਵੰਦ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਵਲੋਂ ਪਾਈ ਹਉਮੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਪਰਾਏ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਅਭਾਸ ਤੋਂ ਸਾਰੇ ਦਵੰਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਲਾਲਚ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਜਗਾਹ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦਾ ਅਸਥਾਪਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਪਵਾੜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਹੀ ਧੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਕੁੱਝ ਆਪਣੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਤੇ ਕੁੱਝ ਆਪਣੇ ਉਲਟ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਝੂਠੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਲੱਭਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਅਹੰਕਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਅਹੰਕਾਰ ਦੇ ਬੀਜ ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਖਿਰ ਉਹੋ ਫਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਬੀਜ ਉਸ ਨੇ ਬੀਜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਧੜਾ ਧਰਮ ਦਾ ਧੜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਸਦਕਾ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਮਿਥਿਆ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਧੜੇ ਬਹਿ ਪਾਵੈ॥ ਪਰਾਇਆ ਛਿਦ੍ਰੁ ਅਟਕਲੈ ਆਪਣਾ ਅਹੰਕਾਰੁ ਵਧਾਵੈ॥ ਜੈਸਾ ਬੀਜੈ ਤੈਸਾ ਖਾਵੈ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਾ ਹਰਿ ਧੜਾ ਧਰਮੁ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਜਿਣਿ ਆਵੈ॥੫॥੨॥੫੪॥ (ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਘਰੁ ੨ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੬੬)"।





ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨੁੱਖ ਦੋਰਾਹੇ ਤੇ ਖੜਾ ਹੈ, ਜੇ ਇੱਕ ਕਦਮ ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਸ ਕਦਮ ਧੰਧੇ ਧਾਉਣੀ ਵੱਲ ਪੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਬੰਨੇ ਵੀ ਬਰਕਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜ਼ਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਭ, ਮੋਹ ਆਦਿਕ ਵਧਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਉਪਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਹਉਮੈ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲੋਭ

ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ (ਸੂਤਕ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੂਠ ਸਾਡੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਸੂਤਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨ ਕਾ ਸੂਤਕੁ ਲੋਭੁ ਹੈ ਜਿਹਵਾ ਸੂਤਕੁ ਕੂੜੁ॥ (ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੭੨)"।

ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਨੂੰ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨ ਦਾ ਸੂਤਕ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਕਰਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨਮੁੱਖ ਬੰਦੇ ਦੀ ਐਸੀ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਕਦੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪਤੀਜਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦਾ।

"ਮਨ ਕਾ ਸੂਤਕੁ ਦੂਜਾ ਭਾਉ॥ ਭਰਮੇ ਭੂਲੇ ਆਵਉ ਜਾਉ॥੧॥ ਮਨਮੁਖਿ ਸੂਤਕੁ ਕਬਹਿ ਨ ਜਾਇ॥ ਜਿਚਰੁ ਸਬਦਿ ਨ ਭੀਜੈ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀਆ॥ ਅੰਗ ੨੨੯)"।

ਧਾਰਮਿਕ ਦੁਬਿਧਾ: ਦਵੈਤਵਾਦ ਤੇ ਅਦਵੈਤਵਾਦ

ਧਾਰਮਿਕ ਦਵੈਤਵਾਦ ਅਤੇ ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪੁਰਾਤਨ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਭਧ ਹਨ। ਬੋਧੀ ਤੇ ਜੈਨੀ ਧਰਮ ਦਵੈਤਵਾਦ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕ ਆਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੀਸ਼ਰਵਾਦੀ ਮੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀਂ।

ਏਕੀਸ਼ਵਰਵਾਦੀ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਈਸ਼ਵਰਵਾਦੀ ਮੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਏਕੀਸ਼ਵਰਵਾਦੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਅਦਵੈਤਵਾਦੀ ਅਤੇ ਈਸ਼ਵਰਵਾਦੀ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਦਵੈਤਵਾਦੀ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੇ ਖਟ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵੈਤਵਾਦ ਅਤੇ ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹੇਠਾਂ ਛੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਤੰਡ ਅਤੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

੧. ਵੈਸ਼ੇਸ਼ਿਕ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ: ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਕਣਾਦ ਮੁਨਿ ਹੈ। ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਸਭ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਤੋਂ ਜੁਦਾ ਹੈ। ਈਸ਼ਵਰ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਥੂਲ ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ।

੨. ਨਯਾਯ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ: ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਗੌਤਮ ਰਿਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਅਭੇਦਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਥੂਲ

ਪਦਾਰਥ ਦੀ ਰਚਨਾ ਪ੍ਰਮਾਣੂਆਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਤੋਂ ਹੋਈ ਹੈ।

੩. ਸਾਂਖਯ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ: ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਕਪਲ ਮੁਨਿ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਬਣੀਆਂ ਹਨ ਆਪ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਣੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਤ, ਰਜ, ਤਮ ਗੁਣ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ ਚੇਤੰਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਜਾਂ ਜਗਤ ਨਿਤਯ ਹੈ ਤੇ ਪਰਿਣਾਮ ਰੂਪ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਾਲ ਸਦਾ ਬਦਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ ਤੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ; ਇਕੱਲੇ ਦੋਵੇਂ ਨਿਸਫਲ ਹਨ। ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਹਰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਸੂਖਮ ਜਾਂ ਲਿੰਗ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਲੈ ਤੱਕ ਨਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਕਰਮ ਤੇ ਗਿਆਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰੀਰ ਬਦਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਲੈ ਸਮੇਂ ਲਿੰਗ ਸਰੀਰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਲੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਸਮੇਂ ਫਿਰ ਨਵੇਂ ਸਿਰੇ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪੁਰਸ਼ ਵਿਵੇਕ ਨਾਲ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਹੋ ਮੁਕਤੀ ਹੈ।

੪. ਪਾਤੰਜਲ ਜਾਂ ਯੋਗ ਦਰਸ਼ਨ: ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਪਾਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੋ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਪੁਰਖ ਦ੍ਰਸ਼ਟਾ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਰੂਪ ਵਿਸ਼ਵ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਈਸ਼ਵਰ ਹੈ। ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਰੁਕ ਜਾਣ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਥਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਯੋਗ ਨਾਲ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ਭਿੰਨ ਜਾਨਣਾ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ।

੫. ਮੀਮਾਂਸਾ: ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਜੈਮਿਨੀ ਰਿਸ਼ੀ ਹੈ। ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਜੀਵ ਨੂੰ ਵੇਦਿਕ ਯਗ ਤੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਸੁਰਗ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

੬. ਵੇਦਾਂਤ: ਇਸ ਦਾ ਕਰਤਾ ਆਚਾਰਯ ਵੇਦਵਿਆਸ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦਵਾਰਾ ਸਭ ਕੁਛ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸ਼ੁੱਧ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਈਸ਼ਵਰ ਅਤੇ ਮਲੀਨ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤਿਬਿੰਬ ਜੀਵ ਹੈ। ਜੀਵ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਤੇ ਇੱਕ ਹੈ; ਪਰ ਉਪਾਧੀ ਭੇਦ ਕਰਕੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਪਾਧੀ ਭੇਦ ਮਿਟਾਉਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਅਭੇਦਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦਵਾਰਾ ਭੇਦ ਭਾਵ ਮਿਟਾਉਣਾ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਵਯਾਸ ਜੀ ਦੇ ਰਚੇ ੫੫੫ ਸੂਤ੍ਰ ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਮੂਲ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸ਼ੰਕਰਚਾਰਯ ਜੀ ਨੇ 'ਸ਼ਾਰੀਰਕ' ਭਾਸ਼ਯ ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਗ੍ਰੰਥ ਲਿਖਿਆ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਅਦਵੈਤ ਮੱਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਸ਼ੰਕਰਚਾਰੀਆ ਅਨੁਸਾਰ ਆਤਮਾ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧੁਰ ਅੰਦਰਲਾ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਹੈ। ਉਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਵੈਤ ਨਹੀਂ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਅੰਤਿਮ ਸੱਚ ਹੈ।

ਰਾਮਾਨੁਜ ਨੇ ਵਿਸ਼ਸਟਾ ਅਦਵੈਤ ਵੇਦਾਂਤ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜੋ ਈਸ਼ਵਰਵਾਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੈਸ਼ਨਵ ਮੱਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪਦਾਰਥ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ- ਈਸ਼ਵਰ (ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਜਿਵੇਂ ਗੀਤਾ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ), ਜੀਵ (ਚਿਤ) ਅਤੇ ਅਚਿਤ (ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੜ੍ਹ ਪਦਾਰਥ)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਖਯ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਦੇ ਦਵੈਤਵਾਦ ਦੇ ਅੰਸ਼ ਵੀ ਹਨ। ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤਿਤਕ ਆਤਮਾ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਆਤਮਾਵਾਂ ਅਨੇਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਏਕਤਾ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਸ਼ਟ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਅਦਵੈਤ ਹੈ।

ਉਪਰ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੇਦਾਂਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਵੈਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਆਭਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਗਰਦਾਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਦਵੈਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਅਗਾਜ਼ ਵੀ ਕੀਤਾ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਏਕਮ) ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਇਕੱਲਾ (ਏਕੈ) ਆਪ ਹੀ ਸੀ। ਉਸ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਸੋ ਦੂਜਾ ਕੰਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇਹ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦੋ ਰੂਪਾਂ ਵਾਲ਼ਾ, ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ, ਬਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਮਾਇਆ ਰਚ ਦਿੱਤੀ।

"ਏਕਮ ਏਕੈ ਆਪੁ ਉਪਾਇਆ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਜਾ ਤ੍ਰਿਬਿਧਿ ਮਾਇਆ॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੩)"

ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕਸਾਰ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਮਤਿ ਅਦਵੈਤਵਾਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਪੱਖ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੱਸੇ ਹਨ; ਨਿਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਸੋ ਉਸ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮਾਇਆ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸੱਤਾ ਨਾਲ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿੱਚ ਗੁਣ ਤੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਜਾਂ ਭਗਵਾਨ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਪਨਿਸ਼ਦਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿੱਚ ਦਵੈਤਵਾਦ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਤੇ ਗੀਤਾ ਆਦਿ ਦੀ ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਵਿੱਚ ਕੀ ਫ਼ਰਕ ਹੈ? ਵੇਦਾਂਤ ਤੇ ਗੀਤਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, 'ਅਹੰਬ੍ਰਹਮਾਸਮੀ ਜਾਂ ਤਤਵੰਮਸੀ' ਭਾਵ 'ਮੈਂ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਹ ਤੂੰ ਹੈਂ'। ਗੁਰਮਤਿ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦੀ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸਭ 'ਤੂੰ ਹੀ' 'ਤੂੰ ਹੈ', ਉਸ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

"ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ॥ ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ॥੨੦੪॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੫)"।

ਜਦ ਲਾਹੌਰ ਦਾ ਭਗਤ ਕਾਨ੍ਹਾ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਪਾਸ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਆਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਿਕਾਰ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੇਦਾਂਤਿਕ ਅਦਵੈਤਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸੀ।

"ਓਹੀ ਰੇ ਮੈ ਓਹੀ ਰੇ। ਜਾਂਕਉ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨਾ ਗਾਵੈਂ। ਖੋਜਤ ਖੋਜ ਨ ਕੋਈ ਰੇ। ਜਾਂਕੋ ਨਾਰਦ ਸਾਰਦ ਸੇਵੈਂ। ਸੇਵੈਂ ਦੇਵੀ ਦੇਵਾ ਰੇ। ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸਨੁ ਮਹੇਸ ਅਰਾਧੈਂ, ਕਰਦੇ ਜਾਂਕੀ ਸੇਵਾ ਰੇ। ਕਹਿ ਕਾਨ੍ਹ ਮਮ ਅਸ ਸਰੂਪ, ਅਪਰੰਪਰ ਅਲਖ ਅਭੇਵਾ ਰੇ।"

ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰੀਯ ਦੇ ਵੇਦਾਂਤਕ ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਅਦਵੈਤਵਾਦ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਸਤਿ ਵਸਤੂ ਬਾਰੇ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਤਿ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਜਿਥੇ ਸ਼ਾਂਖ ਮੱਤ ਦਾ ਕਰਤਾ ਕਪਲ ਜੀਵ ਆਤਮਾ, ਬ੍ਰਹਮ ਤੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮੰਨਦਾ ਹੋਇਆ ਅਨਾਦੀ ਤੇ ਸਤਿ ਵਸਤੂਆਂ ਮੰਨਦਾ ਹੈ ਉੱਥੇ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰਯ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਹੀ ਸਤਿ ਤੇ ਤਤ ਵਸਤੂ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਬੰਧ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਜਗਤ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹਨ। ਸਭ ਇੱਕ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਪਾਸਾਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਕਰਕੇ ਭਿੰਨ ਭੇਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਨੇਕ ਭਾਸਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਉਹ ਮਿਸਾਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਭਰਮ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਰੱਸੀ ਸੱਪ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਵਿਦਿਆ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਤਿ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਵਿਦਿਆ (ਭਰਮ) ਖ਼ਤਮ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਜਗਤ ਦੀ ਅਸਤਿਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਸੰਗ ਬ੍ਰਹਮ ਈਸ਼ਵਰ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਵਿਦਿਆ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰਯ ਦਾ ਮੱਤ ਨਵਿਰਤੀ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੰਨਿਆਸ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਕਰਮ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ ਹੀ ਗਿਆਨ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਭਗਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ। ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰਯ ਨੇ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਜ਼ਜਬਾਤਾਂ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਲਈ ਸਰਗੁਣ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਈਸ਼ਵਰ ਕਹਿ ਕੇ ਕਲਪਤ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਗੁਰਮਤਿ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਮੰਨਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਚੇਤਨ ਤੇ ਸਤਿ ਹੈ। ਉਹੀ ਨਿਰਗੁਣ ਅਤੇ ਸਰਗੁਣ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਵਿਗਤ ਭਾਵ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਨਿਰਮਲ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਗੁਣ ਤੋਂ ਸਰਗੁਣ ਰੂਪ ਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਰੰਕਾਰ ਤੋਂ ਆਕਾਰ ਜਾਂ ਸੂਖਮ ਤੋਂ ਅਸਥੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਅਵਿਗਤੋ ਨਿਰਮਾਇਲੁ ਉਪਜੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣੁ ਥੀਆ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੦)"।

ਸਾਕਾਰ (ਸਰਗੁਣ) ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਅਨੇਕ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਹਿ ਕੇ ਪੂਜਿਆ ਜਾਵੇ? "ਤੇਰੀ ਮੂਰਤਿ ਏਕਾ ਬਹੁਤੁ ਰੂਪ॥ ਕਿਸੁ ਪੂਜ ਚੜਾਵਉ ਦੇਉ ਧੂਪ॥ (ਮਹਲਾ ੧ ਬਸੰਤੁ॥ ਅੰਗ ੧੧੯੮)"। ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜਗਤ ਨੂੰ ਭਰਮ ਜਾਂ ਅਸਤਿ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ। "ਇਹੁ ਜਗੁ ਸਚੈ ਕੀ ਹੈ ਕੋਠੜੀ ਸਚੇ ਕਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸੁ॥ (ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ, ਮਹਲਾ ੨॥ ਅੰਗ ੪੬੩)"। ਇਹ ਜਗਤ ਸਾਚੇ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਤਿ ਹੈ। "ਆਪਿ ਸਤਿ ਕੀਆ ਸਭੁ ਸਤਿ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੪)"।

ਸਤਿ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਵੀ ਇਹ ਜਗਤ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਤੇ ਬਦਲਾਉ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਝੂਠਾ ਤੇ ਅਸਤਿ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੈ ਜ਼ਰੂਰ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ। ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ; ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਕੋਰਾ ਭਰਮ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਪਾਧੀ ਭੇਦ ਕਰਕੇ ਵਖਰੇਵਾਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਵਾ ਕੇ ਅਦਵੈਤ ਵਾਦ ਦਾ ਪੱਕਾ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਾਇਆ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸ਼ੰਕਰਾਚਾਰਯ ਦੇ ਸੰਨਿਆਸ ਦੀ ਥਾਂ ਪ੍ਰਵਿਰਤੀ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਰਵਿਰਤੀ ਦੀ ਰੁਚੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਾਰ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਮਲ ਦਾ ਫੁਲ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਰਿਦੇ

ਗਿਆਨ, ਮੁੱਖ ਭਗਤੀ, ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਭੇਖ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ। ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਉਦਾਸ (ਵੈਰਾਗੀ ਸੁਭਾਉ) ਹੋਣਾ ਹੈ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗੀਜ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਇਣ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਪੁੱਗਣਾ ਹੈ।

ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਨੀ

ਦਵੰਧ ਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਭਾਉ ਕਰਕੇ ਹੀ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਦੂਜਾ ਮਿਟ ਜਾਏ ਤੇ ਇੱਕੋ ਰਹਿ ਜਾਏ ਉੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੇਦ ਭਾਵ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭੈ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਦਵੈਤ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਫਿਰ ਡਰ ਕਿਸ ਤੋਂ?

ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਐਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਕਦਮ ਬੜਾ ਸੋਚ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਅਤੇ ਦੁਬਿਧਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਚੱਖ ਕੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਮਰਨ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਰਖਿ ਰਖਿ ਚਰਨ ਧਰੇ ਵੀਚਾਰੀ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਛੋਡਿ ਭਏ ਨਿਰੰਕਾਰੀ॥ ਮੁਕਤਿ ਪਦਾਰਥੁ ਹਰਿ ਰਸ ਚਾਖੇ॥ ਆਵਣ ਜਾਣ ਰਹੇ ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ॥੨॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨ ਅਸਟਪਦੀਆ, ਅੰਗ ੬੮੫)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਖ਼ਜਾਨੇ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਲ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਪਾਖੰਡ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ ਵਾਲ਼ੇ ਪਹਿਰਾਵੇ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਚਲਾਕੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਹੋਰ ਵਾਲ਼ੀ ਦੁਵੱਲੀ (ਦੁਬਿਧਾ) ਚਤੁਰਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਟੇਕ ਇੱਕ ਤੇ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸੋ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨਾ! ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੁ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਭਾਲ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਤੇ ਨਾ ਭਟਕ, ਕਿਉਂਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਤਾਂ ਭਟਕ ਕੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਪਾਵੇਂਗਾ।

"ਜਿਸੁ ਜਲ ਨਿਧਿ ਕਾਰਣਿ ਤੁਮ ਜਗਿ ਆਏ ਸੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਪਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਛੋਡਹੁ ਵੇਸੁ ਭੇਖ ਚਤੁਰਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਇਹੁ ਫਲੁ ਨਾਹੀ ਜੀਉ॥੧॥ ਮਨ ਰੇ ਥਿਰੁ ਰਹੁ ਮਤੁ ਕਤ ਜਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਬਾਹਰਿ ਢੂਢਤ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਘਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਘਟ ਮਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੯੮)"।

ਦੁਬਿਧਾ ਸਿਰਫ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਮਿਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੇੜਾ (ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏ, ਉਸੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਤੇ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲ਼ੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲ਼ ਜਾਏ, ਉਹੋ ਹੀ ਗੁਰੂ ਕਹਾਉਣ ਯੋਗ ਹੈ।

"ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਮਨਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਹੀਐ॥ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਰਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਲਹੀਐ॥੧॥ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਿਆਰਾ ਕਿਤੁ ਬਿਧਿ ਮਿਲੈ॥ ਹਉ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਕਰੀ ਨਮਸਕਾਰੁ ਮੇਰਾ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਕਿਉ ਮਿਲੈ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੮)"।

ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਸਭ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਗਿਆਨ ਫਿਕਾ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਲੈਣੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਪਰਮ ਧਰਮ ਹੈ ਜੋ ਦੂਜੇ ਭਾਉ ਚੋਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਵਿਣੁ ਗੁਰੁ ਹੋਰੁ ਧਿਆਨੁ ਹੈ ਸਭ ਦੂਜਾ ਭਾਉ॥ ਵਿਣੁ ਗੁਰੁ ਸਬਦ ਗਿਆਨੁ ਹੈ ਫਿਕਾ ਆਲਾਉ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ, ਵਾਰ ੨੭ ਪਉੜੀ ੧੭)"

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਮਨਾ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੇ ਹੀ ਆਸ ਰੱਖ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦਾ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਮੁਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨੀਆਵੀ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਤੇ ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਭਾਵ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਦਾਸ ਨਾਨਕ ਉਸ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨ ਰਾਮ ਨਾਮ ਕਰਿ ਆਸਾ॥ ਭਾਉ ਦੂਜਾ ਬਿਨਸਿ ਬਿਨਾਸਾ॥ ਵਿਚਿ ਆਸਾ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸੀ॥ ਸੋ ਜਨੁ ਮਿਲਿਆ ਹਰਿ ਪਾਸੀ॥ ਕੋਈ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵਨੋ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਤਿਸੁ ਪਗਿ ਲਾਵਨੋ॥੨॥੧॥੭॥੪॥੬॥੭॥੧੭॥ (ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੪ ਪੜਤਾਲ ਘਰੁ ੧੩॥ ਅੰਗ ੮੦੧)"।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਦੂਈ ਦਵੈਤ, ਮੇਰ ਤੇਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਮਚੀ ਰਹੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਖਿੱਝ ਸੜ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤੇ ਮਰ ਗਏ। ਇਸ

ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਗਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੁਰੂ ਨੇ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਹ ਬਚ ਗਏ ਪਰ ਬਾਕੀ ਸਭ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਖਲਜਗਣ ਵਿੱਚ ਠਗੇ ਗਏ।

"ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਦੂਜੀ ਕਾਰੈ ਲਗਿ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਲਾਗੇ ਪਚਿ ਮੁਏ ਅੰਤਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਿ॥ ਗੁਰਿ ਰਾਖੇ ਸੇ ਉਬਰੇ ਹੋਰਿ ਮੁਠੀ ਧੰਧੈ ਠਗਿ॥੨॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੯)"

ਜੇ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਏ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਕੀ ਹੈ? ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਬਣਾ ਲਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਮੂਲੁ ਪਛਾਣਹਿ ਤਾਂ ਸਹੁ ਜਾਣਹਿ ਮਰਣ ਜੀਵਣ ਕੀ ਸੋਝੀ ਹੋਈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਏਕੋ ਜਾਣਹਿ ਤਾਂ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਨ ਹੋਈ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੧)"

ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਚਿਤ ਦੋ ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਤ ਤੇ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਚਿਤ ਦਾ ਦੋਵਾਂ ਵੱਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਦੀ ਇੱਕ ਤੇ ਕਦੀ ਦੂਜੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੁਬਿਧਾ ਇੱਕ ਦਾ ਨਿਰਨਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ।

ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਦੁਤੀਆ ਭਾਉ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਹੀ ਮਿਟਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ ਉਦੋਂ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦਾ ਦੁਤੀਆ ਭਾਉ ਦੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਹ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।

"ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਗੁਣ ਪਰਗਟ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰ ਆਪਿ ਸਵਾਰੇ॥ ਸੇ ਜਨ ਪਰਵਾਣੁ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹੀ ਇਕੁ ਨਾਮੁ ਦਿੜਿਆ ਦੁਤੀਆ ਭਾਉ ਚੁਕਾਇਆ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੪੪੧)"

ਦੁਬਿਧਾ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣਾ ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਮਕਸਦ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਸਿੱਖਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਆਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈਉ! ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਮਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਬਿਧਾ ਦੀ ਮੇਰ ਤੇਰ ਖਤਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਜੋੜੋ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉ, ਸਫਾ (ਦੱਬ ਘਾਹ ਤੋਂ ਬਣਾਈ ਸਫ ਜਾਂ ਚਿਟਾਈ ਜਾਂ ਕੱਪੜਾ) ਵਿਛਾ ਕੇ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਧ

ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਬੈਠੋ।

"ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੈ ਕੇ ਹੋਵਹੁ ਜੋੜੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੈਸਹੁ ਸਫਾ ਵਿਛਾਇ॥੧॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਹਿੰਡੋਲ॥ ਅੰਗ ੧੧੮੫)"

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਸਾ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਦੁਬਿਧਾ, ਭਾਵ ਮੇਰ ਤੇਰ, ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰਾਜ ਜੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਉਹੀ ਸੂਰਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਵਡਿਆਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਸ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਨਾਮ-ਧਨ ਨਾਲ ਅਮੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਣਯੋਗ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹੀ ਅਸਲੀ ਜਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਸ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਪਰਮ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸਫਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਲੀ ਆਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਸਲ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਅਮੀਰ ਹੈ। ਉਹ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਤੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਉਹ ਮੁਕਤਾ ਹੈ ਭਾਵ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਰਹਿਣ ਸਹਿਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹੀ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਤੇ ਸਹਜ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਧਿਆਨੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਹ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਨ ਬਿਨਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ:

- ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਕਬੂਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਜਪ ਤਪ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਗੇੜਾ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਜਮਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

- ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ (ਜੂਠ) ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ। ਮਨ ਜੋ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਵਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨ (ਜਉਲਾ) ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਰੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇ?

- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਿਰਪਾਲੂ ਹੋ ਜਾਏ ਉਸ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗੁਰੂ ਨੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾਂ ਮੇਰ ਤੇਰ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਉਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਸੂਰਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਪੂਰਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸਹਿ ਵਡਿਆਈ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਾ ਦੁਖੁ ਜਾਈ॥੧॥ ਐਸਾ ਕੋਇ ਜਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਗਵਾਵੈ॥ ਇਸਹਿ ਮਾਰਿ ਰਾਜ ਜੋਗੁ ਕਮਾਵੈ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਉ ਭਉ ਨਾਹਿ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਨਾਮਿ ਸਮਾਹਿ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੈ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਦਰਗਹ ਸਿਝੈ॥੨॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋ ਧਨਵੰਤਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋ ਪਤਿਵੰਤਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਜਤੀ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸੁ ਹੋਵੈ ਗਤੀ॥੩॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕਾ ਆਇਆ ਗਨੀ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਨਿਹਚਲੁ ਧਨੀ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋ ਵਡਭਾਗਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਅਨਦਿਨੁ ਜਾਗਾ॥੪॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਤਿਸ ਕੀ ਨਿਰਮਲ ਜੁਗਤਾ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੋਈ ਸੁਗਿਆਨੀ॥ ਜੋ ਇਸੁ ਮਾਰੇ ਸੁ ਸਹਜ ਧਿਆਨੀ॥੫॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਥਾਇ ਨ ਪਰੈ॥ ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਜਾਪ ਤਪ ਕਰੈ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਜਨਮੁ ਨ ਮਿਟੈ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਜਮ ਤੇ ਨਹੀ ਛੁਟੈ॥੬॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਈ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਜੂਠਿ ਨ ਧੋਈ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ॥ ਇਸੁ ਮਾਰੀ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਉਲਾ॥੭॥ ਜਾ ਕਉ ਭਏ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਕ੍ਰਿਪਾਨਿਧਿ॥ ਤਿਸੁ ਭਈ ਖਲਾਸੀ ਹੋਈ ਸਗਲ ਸਿਧਿ॥ ਗੁਰਿ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾ ਕੀ ਹੈ ਮਾਰੀ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੀ॥੮॥੫॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੩੭)"।

ਦੁਬਿਧਾ ਨੂੰ ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਕੇ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹਾਸਿਲ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੋਗੀ ਨੂੰ ਦੁਬਿਧਾ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ

ਲਈ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੋਗੀ! ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੋੜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਦੀ ਝਾਕ (ਦੁਬਿਧਾ) ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੇਰੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਘਰ ਘਰ ਮੰਗਦੇ ਫਿਰਨ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਵੀ ਨਹੀਂ ਝੱਲਣੀ ਪਵੇਗੀ।

"ਜੋਗੀ ਬੈਸਿ ਰਹਹੁ ਦੁਬਿਧਾ ਦੁਖੁ ਭਾਗੈ॥ ਘਰਿ ਘਰਿ ਮਾਗਤ ਲਾਜ ਨ ਲਾਗੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੯੦੩)"।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪੰਡਿਤ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਵਿੱਚ (ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ) ਫਸ ਕੇ ਬਰਕਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਨਾਮ ਧਨ ਪੱਲੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਉਮਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਅੱਗ 'ਚ ਸੜਦਿਆਂ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਪੰਡਿਤ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਬਰਕਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾ ਧਨੁ ਪਲੈ ਪਾਇ॥ ਪੜਿ ਥਕੇ ਸੰਤੋਖੁ ਨ ਆਇਓ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲਤ ਵਿਹਾਇ॥ (ਵਾਰ ਸੋਰਠਿ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੭)"।

ਧਾਤ ਮਾਰਨੀ

ਧਾਤ ਦੀ ਲਿਵ ਕਰਕੇ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਧਾਤ ਦੇ ਧੰਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਔਝਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਸੂਰ ਸਾਰਾ ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਮਨ ਧੰਦੇ ਧਾਵਣੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਧਾਤ ਮਾਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਨੇ ਮਾਇਆ ਮਗਰ ਭੱਜੇ ਫਿਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਹੀ ਧਾਤ ਮਾਰਨਾ ਹੈ।

ਮਨ ਮਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੇ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਸਰ ਕਬੂਲਣੋਂ ਹਟ ਜਾਏ, ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ ਹੀ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਚਲਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਮਨੁ ਮਰੈ ਧਾਤੁ ਮਰਿ ਜਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਪਾਇ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥ ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ॥੧॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬੫)"।



੭.

ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਲ਼ਾ ਤੇ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਮੈਲ਼ ਰਹਿਤ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ। ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਸੱਤਾ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਮਾਇਆ ਦਵਾਰਾ ਸਭ ਕੁਛ ਬ੍ਰਹਮ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਲੈਯ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਪਜ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੀਵਆਤਮਾ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਪਰ ਮਾਇਆ ਨਾਲ਼ ਲਿਬੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਣਾ। ਇਸ ਲਈ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਬ੍ਰਹਮ ਨੂੰ ਹੀ ਪੂਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

"ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਸੰਤਹੁ ਕਿਆ ਹਉ ਪੂਜ ਚੜਾਈ॥੨॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੯੧੦)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਰਚਣਹਾਰਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਬ੍ਰਹਮਾ ਵੀ ਮੈਲ਼ਾ ਹੈ। ਦੇਵਤਿਆਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਇੰਦਰ ਵੀ ਮੈਲ਼ਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਤੇ ਚੰਦ ਜੋ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਮਲੀਨ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਨਿਰਮਲ, ਸਵੱਛ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਨਿਰਮਲਤਾ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਪਰਲਾ ਬੰਨਾ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ। ਬ੍ਰਹਿਮੰਡਾਂ ਦੇ ਰਾਜੇ (ਈਸ) ਵੀ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ। ਰਾਤ (ਨਿਸਿ) ਦਿਨ (ਬਾਸੁਰ) ਅਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਤੀਹ ਦੇ ਤੀਹ ਦਿਨ ਵੀ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ। ਬਹੁ ਮੁੱਲੇ ਮੋਤੀ ਤੇ ਹੀਰੇ ਵੀ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ। ਹਵਾ, ਅੱਗ (ਪਾਵਕ) ਤੇ ਪਾਣੀ ਵੀ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ। ਸਨਾਤਨੀ ਧਰਮ ਚ' ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਦੇਵਤਾ ਸ਼ਿਵਜੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਹੇਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ੰਕਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੈਲ਼ਾ ਹੈ। ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਵਾਲੇ ਪੁੱਗੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧ, ਜੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਿਕ ਅਤੇ ਕਈ ਭੇਖਾਂ ਵਾਲੇ ਭੇਖਧਾਰੀ ਸਾਧੂ ਸਭ ਮੈਲ਼ੇ ਹੀ ਹਨ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋਗੀ, ਜੰਗਮ, ਜਟਾਧਾਰੀ ਸਾਰੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਜੀਵਆਤਮਾ ਸਮੇਤ ਮੈਲ਼ਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਮਨੁੱਖਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਆਤਮਾ ਹੈ ਜੋ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਆਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਜਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਜੋ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਇਸ ਵਾਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਜੰਗਮ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣਾ ਕੁਥਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੰਗਮ ਇੱਕ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾ ਟਿਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਫਿਰਕਾ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੈਵ ਮਤ ਦੀ ਇੱਕ ਸ਼ਾਖ਼ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਜੋਗੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਿਰਕਤ (ਬ੍ਰਮਚਾਰੀਜ, ਸਦਾ ਕੁਆਰੇ), ਪਰ ਕੁੱਝ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ (ਵਿਆਹੇ ਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ) ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੰਗਮ ਕੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੰਦ੍ਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਮੋਰ ਖੰਭਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੱਜੇ ਹੋਏ ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਬਣੇ ਫੁੱਲ ਧਾਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਪ ਵਰਗੀ ਰੱਸੀ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦਾ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਵੀ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ।

"ਮੈਲਾ ਬ੍ਰਹਮਾ ਮੈਲਾ ਇੰਦੁ॥ ਰਵਿ ਮੈਲਾ ਮੈਲਾ ਹੈ ਚੰਦੁ॥੧॥ ਮੈਲਾ ਮਲਤਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰੁ॥ ਇਕੁ ਹਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਜਾ ਕਾ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਮੈਲੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਇ ਕੈ ਈਸ॥ ਮੈਲੇ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਦਿਨ ਤੀਸ॥੨॥ ਮੈਲਾ ਮੋਤੀ ਮੈਲਾ ਹੀਰੁ॥ ਮੈਲਾ ਪਉਨੁ ਪਾਵਕੁ ਅਰੁ ਨੀਰੁ॥੩॥ਮੈਲੇ ਸਿਵ ਸੰਕਰਾ ਮਹੇਸ॥ ਮੈਲੇ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਅਰੁ ਭੇਖ॥੪॥ਮੈਲੇ ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਜਟਾ ਸਹੇਤਿ॥ ਮੈਲੀ ਕਾਇਆ ਹੰਸ ਸਮੇਤਿ॥੫॥ ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਤੇ ਜਨ ਪਰਵਾਨ॥ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਜੋ ਰਾਮਹਿ ਜਾਨ॥੬॥੩॥ (ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੧੫੮)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਹੀ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਮੈਲ਼ਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇੱਜ਼ਤ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਜਲ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਿਰਮਲ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਮੁੜ ਕੇ ਮੈਲ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਨਾਵੈ ਸੋਈ ਜਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਫਿਰਿ ਮੈਲਾ ਮੂਲਿ ਨ ਹੋਈ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਸਭੁ ਜਗੁ ਹੈ ਮੈਲਾ ਦੂਜੈ ਭਰਮਿ ਪਤਿ ਖੋਈ॥੨॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੩੪)"।

ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਲੀਨ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੇ ਵਰਤਮਾਨ ਕਰਮ ਵੀ ਮੈਲ਼ ਵਧਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਰਿਣਾਂ ਦੀ ਗੰਠੜੀ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਮੈਲ਼ ਦੀ ਪਰਤ ਹੋਰ ਮੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਚਲੀ ਜਾਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿਛੋੜਾ ਤੇ ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਿੱਚ, ਬੇਚੈਨੀ, ਅਗਿਆਨਤਾ, ਭਰਮ ਭੁਲੇਖੇ, ਖੁਦਗਰਜ਼ੀ, ਡਰ, ਝੂਠ, ਮੋਹ, ਸਾੜਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ,

ਮਨ ਦੀ ਕਠੋਰਤਾ, ਆਦਿ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੋ ਅਸੀਂ ਜੀਵ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੋਏ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਅਸੀਂ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਤੂੰ ਸਾਨੂੰ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਦਾਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਅਸੀਂ ਜੀਵ ਮੂਰਖ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਸਿਆਣਪਾਂ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿਆਣੇ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਹੁਨਰਾਂ ਦਾ ਤੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਤੀ ਪ੍ਰਭੂ! ਅਸੀਂ ਜੀਵ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹਾਂ ਤੇ ਤੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਉਪਕਾਰੀ ਹੈਂ। ਅਸੀਂ ਪਾਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੂੰ ਸਾਡੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈਂ। ਹੇ ਠਾਕੁਰ! ਤੇਰਾ ਦੇਸ ਜਿਥੇ ਤੂੰ ਵੱਸਦਾ ਹੈਂ, ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਹੈ।

"ਹਮ ਮੈਲੇ ਤੁਮ ਊਜਲ ਕਰਤੇ ਹਮ ਨਿਰਗੁਨ ਤੂ ਦਾਤਾ॥ ਹਮ ਮੂਰਖ ਤੁਮ ਚਤੁਰ ਸਿਆਣੇ ਤੂ ਸਰਬ ਕਲਾ ਕਾ ਗਿਆਤਾ॥੧॥ ਮਾਧੋ ਹਮ ਐਸੇ ਤੂ ਐਸਾ॥ ਹਮ ਪਾਪੀ ਤੁਮ ਪਾਪ ਖੰਡਨ ਨੀਕੋ ਠਾਕੁਰ ਦੇਸਾ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੧੩)"।

ਕੀ ਸਰੀਰ ਧੋਣ ਨਾਲ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਸਨਾਤਨੀ ਖਿਆਲਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਬਾਹਰੀ ਸਾਧਨ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ। ਲੋਕੀਂ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਕੇ, ਵੇਦ ਮੰਤ੍ਰ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਯੱਗ ਕਰ ਕੇ, ਦਾਨ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਸਹਾਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰੇਗਾ ਉਹ ਮਲੀਨਤਾ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ, ਭਾਵ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਹੀ ਹੋਣਗੇ। ਐਸੇ ਵਿਕਾਰੀ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਜੇ ਕੋਈ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਫਿਰੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤਾਂ ਤਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲੀ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਰਾਹੇ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਇਸ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਮੈਲਾ ਤਨਿ ਧੋਤੈ ਮਨੁ ਹਛਾ ਨ ਹੋਇ॥ ਇਹ ਜਗਤੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇਆ ਵਿਰਲਾ ਬੂਝੈ ਕੋਇ॥੧॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੫੫੮)"।

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਤਨ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਕਦੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਰਫ਼ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਸਭ ਤੀਰਥ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਦੇਵੀ

ਦੇਵਤਾ ਖੁਦ ਮੈਲ਼ੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਲਾ ਬ੍ਰਹਮਾ ਮੈਲਾ ਇੰਦੁ॥ (ਅੰਗ ੧੧੫੮)" ਵਾਲ਼ੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਵਾਕ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ। ਸੋ ਜੋ ਆਪ ਮੈਲ਼ਾ ਹੈ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਹਰਿਦੁਆਰ ਵਿਖੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦੇ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਪਾਣੀ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਪੱਛਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਵੱਲ ਪਾਣੀ ਸੁਟਦੇ ਹੋਏ। ਹਰਿਦਵਾਰ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦਾ ਪਿਤਰਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਦਾ ਭਰਮ ਨਾਸ਼ ਕੀਤਾ।

ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਣਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਹਾਂ, ਜੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਗਏ, ਠੀਕ ਹੈ, ਜਾਂ ਉੱਥੇ ਜੁੜੀ ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਜਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਤੀਰਥ ਦਰਸ਼ਨ ਤੋਂ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ਼ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਣਾ ਮੰਨਣਾ ਅਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨ ਹੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਰੋਗੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਰੋਗ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਤਾਂਈ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਖੋਟੇ ਮਨ ਨਾਲ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਗਏ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੈਲ਼ ਲਾਹ ਲਈ ਪਰ ਅੰਦਰ ਅਹੰਕਾਰ ਵਧਾ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦੂਣੀ ਹੋਰ ਚੜ੍ਹਾ ਲਈ ਤਾਂ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਤੁੰਮੀ ਵਾਲ਼ੀ ਦਸ਼ਾ ਹੋਈ। ਤੁੰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਜੇ ਧੋ ਵੀ ਲਈਏ ਪਰ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ਼ ਕੌੜੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭਲੇ ਮਨੁੱਖ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਵਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹਨ ਤੇ ਚੋਰ ਭਾਵੇਂ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣ ਉਹ ਚੋਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਨਾਵਣ ਚਲੇ ਤੀਰਥੀ ਮਨਿ ਖੋਟੈ ਤਨਿ ਚੋਰ॥ ਇਕੁ ਭਾਉ ਲਥੀ ਨਾਤਿਆ ਦੁਇ ਭਾ ਚੜੀਅਸੁ ਹੋਰ॥ ਬਾਹਰਿ ਧੋਤੀ ਤੂਮੜੀ ਅੰਦਰਿ ਵਿਸੁ ਨਿਕੋਰ॥ ਸਾਧ ਭਲੇ ਅਣ ਨਾਤਿਆ ਚੋਰ ਸਿ ਚੋਰਾ ਚੋਰ॥੨॥ (ਵਾਰ ਸੂਹੀ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੭੮੯)"।

ਮਨ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮੈਲ਼ ਹਉਮੈ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿੱਦਿਆ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਅਹੰਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।

ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਹੁਤੇ ਭੇਖ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਅਭਿਮਾਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਕੁੱਝ ਸੌਰਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਅਹੰਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨੀ ਹਾਂ। ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮਝਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ!

"ਅਖਰ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭੁਲੀਐ ਭੇਖੀ ਬਹੁਤੁ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ ਤੀਰਥ ਨਾਤਾ ਕਿਆ ਕਰੇ ਮਨ ਮਹਿ ਮੈਲੁ ਗੁਮਾਨੁ॥ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਕਿਨਿ ਸਮਝਾਈਐ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਸੁਲਤਾਨੁ॥੪॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧ ਅਸਟਪਦੀ॥ ਅੰਗ ੬੦)"।

ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਕਰਕੇ ਸਦਾ ਦੁੱਖ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਚੰਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਲੱਗੀ ਮੈਲ਼ ਭਾਵੇਂ ਸੌ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਭੀ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ; ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੀ। ਲੋਕੀਂ ਇਸ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਉਤਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਮੈਲ਼ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੂਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੈਲ਼ ਵਿਦਿਆ ਪੜ੍ਹਕੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੀ ਭਾਵੇਂ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਵਿਚਾਰਵਾਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛ ਕੇ ਦੇਖ ਲਉ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਦਿਆ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨਮੁਖ ਲੋਕ ਭਾਵੇਂ ਹਰੀ ਹਰੀ ਕਰਦੇ ਥੱਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਜਾਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਫਿਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਧੋਤੀ ਜਾਂਦੀ।

"ਜਗਿ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥ ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਧੋਤੀ ਕਿਵੈ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਸਉ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਦੂਣੀ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਆਇ॥ ਪੜਿਐ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਪੂਛਹੁ ਗਿਆਨੀਆ ਜਾਇ॥੧॥ ਮਨ ਮੇਰੇ ਗੁਰ ਸਰਣਿ ਆਵੈ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥ ਮਨਮੁਖ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਿ ਥਕੇ ਮੈਲੁ ਨ ਸਕੀ ਧੋਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੯)"।

ਮੁੱਖ ਤੋਂ ਹਰੀ ਹਰੀ ਤਾਂ ਸਭ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਵਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਸਦਾ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ; ਛੁਟਕਾਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਮੁਖਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਕਰੈ ਵਿਰਲੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਾਇਆ॥ ਨਾਨਕ ਜਿਨ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਵਸਿਆ ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਤਿਨ੍ ਪਾਇਆ॥੮॥੨॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੬੫)"

ਜੇ ਮਨ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਹੋਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਟਿਕ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਦੇ ਪਿਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਮਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਉਹ ਇਸ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਉਹ ਇੱਜ਼ਤ ਗਵਾ ਕੇ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਮੈਲ਼ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾ ਬਾਲ ਦਈਏ ਤਾਂ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਸੂਝ ਨਾਲ਼ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਨੇਰਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨਿ ਮੈਲੈ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮੁ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ ਮਨਮੁਖ ਮੈਲੇ ਮੈਲੇ ਮੁਏ ਜਾਸਨਿ ਪਤਿ ਗਵਾਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਜਾਇ ਸਮਾਇ॥ ਜਿਉ ਅੰਧੇਰੈ ਦੀਪਕੁ ਬਾਲੀਐ ਤਿਉ ਗੁਰ ਗਿਆਨਿ ਅਗਿਆਨੁ ਤਜਾਇ॥੨॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੯)"।

ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਗੰਦਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤੱਕ ਇਹ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਮਾਇਆ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਨਦੀਆਂ ਦੇ ਕੰਢੇ ਵੱਸੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਵੀ ਭਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਹੋਰ ਵੀ ਲਬੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੈਲਾ ਇਕੁ ਨ ਧਿਆਏ॥ ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲਾਗੀ ਬਹੁ ਦੂਜੈ ਭਾਏ॥ ਤਟਿ ਤੀਰਥਿ ਦਿਸੰਤਰਿ ਭਵੈ ਅਹੰਕਾਰੀ ਹੋਰੁ ਵਧੇਰੈ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਵਣਿਆ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੬)"।

ਸਨਾਤਨੀ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਬਨਾਰਸ 'ਚ ਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਬੈਕੁੰਠ ਮਿਲਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਗਹਰ ਸ਼ਹਿਰ ਜੋ ਗੋਰਖਪੁਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੈ, ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਾਪੀ ਧਰਤੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਮੌਤ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਖੋਤੇ ਦੀ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਮਗਹਰ ਵੱਸ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮੇਰੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਬੁਝ ਗਈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਮਗਹਰ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ ਤੇ ਫਿਰ ਮੈਂ ਕਾਸ਼ੀ (ਬਨਾਰਸ) ਆ ਵੱਸਿਆ। ਮੈਂ ਕਾਸ਼ੀ ਤੇ ਮਗਹਰ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਿਰਧਨ ਨੂੰ ਧਨ ਮਿਲਣ ਵਾਂਗ ਮੈਨੂੰ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਧਨ ਮਗਹਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲ ਗਿਆ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਕਾਸ਼ੀ ਦੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਵਸਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਵੱਸਣ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,

ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਰਦੇ ਹਨ।

"ਤੋਰੇ ਭਰੋਸੇ ਮਗਹਰ ਬਸਿਓ ਮੇਰੇ ਤਨ ਕੀ ਤਪਤਿ ਬੁਝਾਈ॥ ਪਹਿਲੇ ਦਰਸਨੁ ਮਗਹਰ ਪਾਇਓ ਫੁਨਿ ਕਾਸੀ ਬਸੇ ਆਈ॥੨॥ ਜੈਸਾ ਮਗਹਰੁ ਤੈਸੀ ਕਾਸੀ ਹਮ ਏਕੈ ਕਰਿ ਜਾਨੀ॥ ਹਮ ਨਿਰਧਨ ਜਿਉ ਇਹੁ ਧਨੁ ਪਾਇਆ ਮਰਤੇ ਫੂਟਿ ਗੁਮਾਨੀ॥੩॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ॥ ਅੰਗ ੯੬੯)"।

ਸੋ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਜਗ੍ਹਾ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ; ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਰਾਪੀ ਥਾਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈਆਂ ਦੀ ਇਹ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਤੀਰਥ ਤੇ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਮਨ ਤੋਂ ਹਉਮੈ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਨਹੀਂ ਘਟਦਾ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦਿਨ ਰਾਤ ਭਾਵ ਲਗਾਤਾਰ ਵੀ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਫਿਰੇ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਰੀਰ ਧੋਤਿਆਂ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ। ਸਰੀਰ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਕਈ ਜਤਨ ਵੀ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨ ਤੇ ਲੱਗੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਕੱਚੀ ਕੰਧ ਵੱਤ ਸਰੀਰ ਕਿੱਥੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਹੇ ਮਨ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਵਡਿਆਈ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਨਾਲ਼ ਅਨੇਕ ਅਤਿ ਮਲੀਨ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਦੇਹ ਛੁਟੈ॥ ਗਰਬੁ ਗੁਮਾਨੁ ਨ ਮਨ ਤੇ ਹੁਟੈ॥ ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ॥ ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ॥ ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ॥ ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ॥ ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ॥ ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ॥ ਮਨ ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਊਚ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਉਧਰੇ ਪਤਿਤ ਬਹੁ ਮੂਚ॥੩॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੬੫)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਵਰਗ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਲੋਕਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਭਗਤ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਤਾਂ ਪਤੀਜ ਜਾਣਗੇ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੰਞਾਣ ਨਹੀਂ, ਉਹ ਸਭ ਦੇ ਮਨਾਂ ਦੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਪਾਠ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਲ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਚੁੱਭੀ ਲਾ ਕੇ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਡੱਡੂ ਸਦਾ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਰੇ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਸਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਡੱਡੂ ਹਨ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਨਾਮ ਤੋਂ ਖਾਲ਼ੀ ਸਿਰਫ਼ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਨਹਾਉਣ

ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

"ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਜੇ ਤੀਰਥ ਨਾਵੈ ਤਿਸੁ ਬੈਕੁੰਠ ਨ ਜਾਨਾਂ॥ ਲੋਕ ਪਤੀਣੇ ਕਛੂ ਨ ਹੋਵੈ ਨਾਹੀ ਰਾਮੁ ਅਯਾਨਾ॥੧॥ ਪੂਜਹੁ ਰਾਮੁ ਏਕੁ ਹੀ ਦੇਵਾ॥ ਸਾਚਾ ਨਾਵਣੁ ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਜਲ ਕੈ ਮਜਨਿ ਜੇ ਗਤਿ ਹੋਵੈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਮੇਂਡੁਕ ਨਾਵਹਿ॥ ਜੈਸੇ ਮੇਂਡੁਕ ਤੈਸੇ ਓਇ ਨਰ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਆਵਹਿ॥੨॥ (ਆਸਾ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ ਦੁਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੪੮੪)"।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਬਨਾਰਸ ਤੇ ਗੰਗਾ ਇਸ਼ਨਾਨ

ਕੀ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤਾਂ ਹੀ ਕਰਾਂ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਭਾਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਹ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਕੀ ਖੱਟਿਆ? ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਸਾਜੀ ਜਿਤਨੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਮੈਂ ਵੇਖਦਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ; ਭਾਵ ਕਿ ਉਹੋ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਸਕੀਏ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਕਾਰਜ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ।

"ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ ਜੇ ਤਿਸੁ ਭਾਵਾ ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਕਿ ਨਾਇ ਕਰੀ॥ ਜੇਤੀ ਸਿਰਠਿ ਉਪਾਈ ਵੇਖਾ ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਕਿ ਮਿਲੈ ਲਈ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੨)"।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਗੁਰ ਵਾਕ ਹਨ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਹਰੋਂ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ:

- "ਤੀਰਥ ਨਾਇ ਨ ਉਤਰਸਿ ਮੈਲੁ॥ ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਭਿ ਹਉਮੈ ਫੈਲੁ॥ ਲੋਕ ਪਚਾਰੈ ਗਤਿ ਨਹੀ ਹੋਇ॥ ਨਾਮ ਬਿਹੂਣੇ ਚਲਸਹਿ ਰੋਇ॥੨॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੯੦)"। ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੀ। ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹਉਮੈ ਦਾ ਹੀ ਪਸਾਰਾ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਹੋਣ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤੇ ਉਹ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਨਾਮ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਜੀਵ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਇੱਥੋਂ ਰੋਂਦੇ ਹੀ ਜਾਣਗੇ।
- "ਅੰਤਰਿ ਕਪਟੁ ਭਗਉਤੀ ਕਹਾਏ॥ ਪਾਖੰਡਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਦੇ ਨਾ ਪਾਏ॥ ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਲਾਏ॥ ਬਾਹਰਿ ਮਲੁ ਧੋਵੈ ਮਨ ਕੀ ਜੂਠਿ ਨ ਜਾਏ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੮)"। ਜੇ ਕੋਈ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਖੋਟਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੱਚਾ ਭਗਤ ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਾਖੰਡ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਮੈਲ਼ ਭਰੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਭਾਵੇਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਮੈਲ਼ ਧੋਂਦਾ ਫਿਰੇ ਉਹਦੇ ਮਨ ਦੀ ਜੂਠ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- "ਅੰਤਰਿ ਮੈਲੁ ਲੋਭ ਬਹੁ ਝੂਠੇ ਬਾਹਰਿ ਨਾਵਹੁ ਕਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਸਦ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰ ਕੀ ਗਤਿ ਤਾਹੀ ਜੀਉ॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੯੮)"। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਲੋਭ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲੋਭ ਕਾਰਨ ਠੱਗੀਆਂ ਮਾਰਦਾ ਫਿਰੇ ਤਾਂ ਬਾਹਰੋਂ ਤੀਰਥ ਆਦਿ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਅੰਦਰ ਦੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ, ਸਦਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ!
- "ਮਨਮੁਖ ਸਦਾ ਬਗੁ ਮੈਲਾ ਹਉਮੈ ਮਲੁ ਲਾਈ॥ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੈ ਪਰੁ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਈ॥ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਬੀਚਾਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਚੁਕਾਵਣਿਆ॥੬॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੮)"। ਆਪ ਹੁਦਰਾ ਮਨੁੱਖ ਬਗਲੇ ਸਮਾਨ ਬਾਹਰੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਿਸਣ ਤੇ ਵੀ ਅੰਦਰੋਂ ਸਦਾ ਮੈਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਉਹਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਅੰਦਰੋਂ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਾਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- "ਖਤਿਅਹੁ ਜੰਮੇ ਖਤੇ ਕਰਨਿ ਤ ਖਤਿਆ ਵਿਚਿ ਪਾਹਿ॥ ਧੋਤੇ ਮੂਲਿ ਨ ਉਤਰਹਿ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣ ਪਾਹਿ॥ ਨਾਨਕ ਬਖਸੇ ਬਖਸੀਅਹਿ ਨਾਹੀ ਤ ਪਾਹੀ ਪਾਹਿ॥੧॥

(ਵਾਰ ਮਾਝ ਕੀ, ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੪੯)"। ਜੋ ਜੀਵ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜੰਮਦੇ ਹਨ ਉਹ ਇਥੇ ਆ ਕੇ ਪਾਪ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤੇ ਅੱਗੇ ਲਈ ਉਹ ਪਾਪਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਸੌ ਵਾਰ ਧੋਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੇ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਹਰ ਕਰ ਦਏ ਤਾਂ ਪਾਪ ਬਖ਼ਸ਼ੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅੱਗੇ, ਮੌਤ ਉਪਰੰਤ ਪ੍ਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਜਮਦੂਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

- "ਧੋਤੀ ਮੂਲਿ ਨ ਉਤਰੈ ਜੇ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥ ਮਨਮੁਖ ਕਰਮ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਸਭ ਦੁਖੋ ਦੁਖੁ ਕਮਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਮੈਲਾ ਊਜਲੁ ਤਾ ਥੀਐ ਜਾ ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ॥੧॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਧੋਤਿਆਂ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੀ ਭਾਵੇਂ ਅਠਾਹਠ (੬੮) ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ। ਮਨਮੁੱਖ ਲੋਕ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਰਮ ਦਾ ਅਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਲਾ ਮਨ ਉਦੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤੀਰਥ ਹੈ?

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਹੀ ੬੮ ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਪ੍ਰਭੂ ਹੀ ਮੈਲ਼ ਰਹਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮੈਲ਼ ਲੱਥ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਦੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਚੁੱਭੀ ਮਾਰੀ ਜਾ ਸਕੀਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਲਾਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਤੇ ਹੋਰ ਭਲੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਡਿਆਈ ਦੇ ਕੇ ਹੰਕਾਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਹੀ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਕੀਤਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਫਲੀਭੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਅਸਲੀ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ।

- "ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਸਭ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਇ॥ ਸਚੇ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਮਲੁ ਲਾਗੈ ਦੂਜੈ ਭਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"। ਇਕ ਖਿਨ (ਪਲਕ ਭਰ) ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੁਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ।
- "ਤੀਰਥੁ ਤਪੁ ਦਇਆ ਦਤੁ ਦਾਨੁ॥ ਜੇ ਕੋ ਪਾਵੈ ਤਿਲ ਕਾ ਮਾਨੁ॥ ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ॥ ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ॥ (ਜਪੁ॥ਅੰਗ ੪)"। ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਤਪ ਕਰਨੇ, ਜੀਅ ਦਇਆ ਕਰਨੀ ਤੇ ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਬਦਲੇ ਮਿਲੀ ਵਡਿਆਈ ਰਤਾ ਕੁ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਪਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਫੁੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਮਲ਼ ਮਲ਼ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲਾਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- "ਤੀਰਥ ਦੇਖਿ ਨ ਜਲ ਮਹਿ ਪੈਸਉ ਜੀਅ ਜੰਤ ਨ ਸਤਾਵਉਗੋ॥ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਗੁਰੂ ਦਿਖਾਏ ਘਟ ਹੀ ਭੀਤਰਿ ਨ੍ਹਾਉਗੋ॥੩॥ (ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀਉ ਕੀ ਰਾਮਕਲੀ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੯੭੨)"। ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਨਾਮ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਚੁੱਭੀਆਂ ਲਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚੁੱਭੀਆਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਤਾਉਂਦਾ। ਮੇਰੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥ ਦਿਖਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਹੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।
- "ਮਨੁ ਮੰਦਰੁ ਤਨੁ ਵੇਸ ਕਲੰਦਰੁ ਘਟ ਹੀ ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਾ॥ ਏਕੁ ਸਬਦੁ ਮੇਰੈ ਪ੍ਰਾਨਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਬਾਹੁੜਿ ਜਨਮਿ ਨ ਆਵਾ॥੧॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੭੯੫)"। ਮੈਂ ਹਿਰਦੇ ਦੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਮੰਦਰ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਤਨ ਰਮਤਾ ਫਕੀਰ ਬਣ ਗਿਆ ਭਾਵ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮੰਦਰ ਦੇ ਯਾਤਰੀ ਬਣ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਭਟਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲ ਮੁੜ ਪਏ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਲਾਹ ਦਾ ਸ਼ਬਦ (ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਨਾਮ ਮੰਤ੍ਰ) ਮੇਰੀ ਜਾਨ ਦਾ ਆਸਰਾ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਵਾਂਗਾ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਤੀਰਥ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਤੀਰਥ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸਰੂਪ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੇਵ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚੋਂ ਤਰਦੇ ਹਨ।

"ਸਤਿਗੁਰ ਤੀਰਥ ਜਾਣੀਐ ਅਠਿਸਠਿ ਤੀਰਥ ਸਰਣੀ ਆਏ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਦੇਉ ਅਭੇਉ ਹੈ ਹੋਰ ਦੇਵ ਗੁਰ ਸੇਵ ਤਰਾਏ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੫॥ ਪਉੜੀ ੨)"।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਭਟਕੇ ਹੋਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਰਥ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਝੂਠੀ ਸਮਾਧੀ ਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਗਲਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ

ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਾਥੀ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਖੇਹ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਦੀ ਬੂਟੀ ਡੁੱਬਦੀ ਨਹੀਂ, ਤੇ ਕਈ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਨਹਾਇਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਅੰਦਰੋਂ ਗਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਆਪਣੀ ਕਠੋਰਤਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਭਰਮ ਜਾਲ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦਾ ਤੇ ਉਹ ਭੰਬਲ ਭੂਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਵੀ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

"ਸਤਿਗੁਰ ਤੀਰਥ ਛਡਕੈ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨਾਵਣ ਜਾਹੀਂ॥ ਬਗਲ ਸਮਾਧ ਲਗਾਇਕੇ ਜਿਉਂ ਜਲ ਜੰਤਾਂ ਘੁਟ ਘੁਟ ਖਾਹੀਂ॥ ਹਸਤੀ ਨੀਰ ਨਵਾਲੀਅਨਿ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਖੇਹ ਉਡਾਹੀਂ॥ ਨਦੀ ਨ ਡੁਬੈ ਤੂੰਬੜੀ ਤੀਰਥ ਵਿਸ ਨਿਵਾਰੈ ਨਾਹੀਂ॥ ਪੱਥਰ ਨੀਰ ਪਖਾਲੀਐ ਚਿਤਕਠੋਰ ਨ ਭਿਜੈ ਕਾਹੀਂ॥ ਮਨਮੁਖ ਭਰਮ ਨ ਉਤਰੈ ਭੰਭਲ ਭੂਸੇ ਖਾਇ ਭਵਾਹੀਂ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਵਿਣ ਪਾਰ ਨ ਪਾਹੀਂ॥੧੦॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੧੫॥ ਪਉੜੀ ੧੦)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਭ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮੰਨੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਗੰਗਾ, ਜਮਨਾ, ਗੋਦਾਵਰੀ ਅਤੇ ਸਰਸਵਤੀ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਲੈਣ ਲਈ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਦੀਆਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਭਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮਨੁੱਖ ਆ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਲ ਗੰਦਾ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਦੀਆਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਾਧੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਭਾਵ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਨਾ ਹੀ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਜਦ ਉੱਡ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਭਾਗੀਰਥ ਤਪੇ ਨੇ ਗੰਗਾ (ਜਾਹਰਨਵੀ) ਨੂੰ ਸਵਰਗਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲਿਆਂਦਾ, ਸ਼ਿਵ ਜੀ (ਮਹਸਾਈ) ਨੇ ਕੇਦਾਰ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਪਨ ਕੀਤਾ, ਕਾਂਸ਼ੀ, ਬਿੰਦ੍ਰਾਬਨ ਜਿੱਥੇ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਨੇ ਗਊਆਂ ਚਰਾਈਆਂ, ਇਹ ਸਭ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਉੱਥੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਗਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋਈ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਤੀਰਥ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਾਧੂਆਂ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਨੂੰ ਲੋਚਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੀਰਥਾਂ ਨੂੰ ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੰਤ ਗੁਰੂ ਸਾਧੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਮੱਥੇ ਉੱਤੇ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਸੁਆਮੀ ਜੀ! ਜਿੰਨੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ ਉਹ ਸਾਰੀ ਗੁਰੂ ਸਾਧੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਮੰਗਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ ਆਖ! ਜਿਸ ਦੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਗੁਰੂ-ਸਾਧੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ।

"ਗੰਗਾ ਜਮੁਨਾ ਗੋਦਾਵਰੀ ਸਰਸੁਤੀ ਤੇ ਕਰਹਿ ਉਦਮੁ ਧੂਰਿ ਸਾਧੂ ਕੀ ਤਾਈ॥ ਕਿਲਵਿਖ ਮੈਲੁ ਭਰੇ ਪਰੇ ਹਮਰੈ ਵਿਚਿ ਹਮਰੀ ਮੈਲੁ ਸਾਧੂ ਕੀ ਧੂਰਿ ਗਵਾਈ॥੧॥ ਤੀਰਥਿ ਅਠਸਠਿ ਮਜਨੁ ਨਾਈ॥ ਸਤਸੰਗਤਿ ਕੀ ਧੂਰਿ ਪਰੀ ਉਡਿ ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਭ ਦੁਰਮਤਿ ਮੈਲੁ ਗਵਾਈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਜਾਹਰਨਵੀ ਤਪੈ ਭਾਗੀਰਥਿ ਆਣੀ ਕੇਦਾਰੁ ਥਾਪਿਓ ਮਹਸਾਈ॥ ਕਾਂਸੀ ਕ੍ਰਿਸਨੁ ਚਰਾਵਤ ਗਾਊ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਜਨ ਸੋਭਾ ਪਾਈ॥੨॥ ਜਿਤਨੇ ਤੀਰਥ ਦੇਵੀ ਥਾਪੇ ਸਭਿ ਤਿਤਨੇ ਲੋਚਹਿ ਧੂਰਿ ਸਾਧੂ ਕੀ ਤਾਈ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਸੰਤੁ ਮਿਲੈ ਗੁਰ ਸਾਧੂ ਲੈ ਤਿਸ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮੁਖਿ ਲਾਈ॥੩॥ ਜਿਤਨੀ ਸ੍ਰਿਸਟਿ ਤੁਮਰੀ ਮੇਰੇ ਸੁਆਮੀ ਸਭ ਤਿਤਨੀ ਲੋਚੈ ਧੂਰਿ ਸਾਧੂ ਕੀ ਤਾਈ॥ ਨਾਨਕ ਲਿਲਾਟਿ ਹੋਵੈ ਜਿਸੁ ਲਿਖਿਆ ਤਿਸੁ ਸਾਧੂ ਧੂਰਿ ਦੇ ਹਰਿ ਪਾਰਿ ਲੰਘਾਈ॥੪॥੨॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੨੬੩)"।

ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਅੰਤ ਗੁਰ ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਧੂ, ਸੰਤ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਤੀਰਥ ਵੀ ਉਤਾਵਲੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੀਰਥਾਂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਵੀ ਸੰਤ ਦੇ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਮੈਲ਼ ਲਾਹ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ:

- "ਨਾਨਕ ਧੂੜਿ ਪੁਨੀਤ ਸਾਧ ਲਖ ਕੋਟਿ ਪਿਰਾਗੇ॥੧੯॥ (ਵਾਰ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੩੨੨)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਸਾਧ ਜਨਾਂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਲੱਖਾਂ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਪ੍ਰਯਾਗ ਵਰਗੇ ਤੀਰਥਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ।
- "ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਜਹ ਸਾਧ ਪਗ ਧਰਹਿ॥ ਤਹ ਬੈਕੁੰਠੁ ਜਹ ਨਾਮੁ ਉਚਰਹਿ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫, ਅੰਗ ੮੯੦)"। ਜਿੱਥੇ ਸਾਧ ਭਾਵ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਧਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਥਾਂ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਤੁਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਥਾਂ ਬੈਕੁੰਠ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- "ਗੰਗਾ ਜਲੁ ਗੁਰ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ॥ ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਵੈ ਪੀਵਤ ਬਹੁੜਿ ਨ ਜੋਨਿ ਭ੍ਰਮਾਮ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਪੂਜਾ ਜਾਪ ਤਾਪ ਇਸਨਾਨ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮ ਭਏ ਨਿਹਕਾਮ॥੨॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੧੩੭)"। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਗੰਗਾ ਜਲ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੋਬਿੰਦ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੇ ਨਾਮ ਦੇ ਗੰਗਾ ਜਲ ਨੂੰ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੀ ਜੂਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਭਟਕਣ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨਾ ਹੀ ਪੂਜਾ, ਜਪ ਤਪ ਤੇ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸ਼ਨਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- "ਕਬੀਰ ਗੰਗਾ ਤੀਰ ਜੁ ਘਰੁ ਕਰਹਿ ਪੀਵਹਿ ਨਿਰਮਲ ਨੀਰੁ॥ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਗਤਿ

ਨ ਮੁਕਤਿ ਹੋਇ ਇਉ ਕਹਿ ਰਮੇ ਕਬੀਰ॥੫੪॥ (ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੬੭)"। ਹੇ ਕਬੀਰ! ਜੇ ਤੂੰ ਗੰਗਾ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਬਣਾ ਲਏਂ ਅਤੇ ਗੰਗਾ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਵੇਂ ਤਾਂ ਵੀ ਤੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਛੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਕਬੀਰ ਤਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਨਾਮ ਦੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਤੀਰਥ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਤੀਰਥ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚਾਰ ਭਾਵ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਣ ਜਾਉ ਤੀਰਥੁ ਨਾਮੁ ਹੈ॥ ਤੀਰਥੁ ਸਬਦ ਬੀਚਾਰੁ ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਹੈ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ਛੰਤ॥ ਅੰਗ ੬੮੭)।

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਹ ਸੂਝ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਸੱਚੇ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਸੱਚਾ ਤੀਰਥ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਅਠਾਹਠ ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸੱਚਾ ਹੈ (ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ) ਅਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਤੀਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਸਚਾ ਤੀਰਥੁ ਜਿਤੁ ਸਤ ਸਰਿ ਨਾਵਣੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪਿ ਬੁਝਾਏ॥ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਦਿਖਾਏ ਤਿਤੁ ਨਾਤੈ ਮਲੁ ਜਾਏ॥ ਸਚਾ ਸਬਦੁ ਸਚਾ ਹੈ ਨਿਰਮਲੁ ਨਾ ਮਲੁ ਲਗੈ ਨ ਲਾਏ॥ ਸਚੀ ਸਿਫਤਿ ਸਚੀ ਸਾਲਾਹ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਪਾਏ॥੫॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧ ਅਸਟਪਦੀਆ॥ ਅੰਗ ੭੫੩)"।



੯.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਤਾ ਮਲੁ ਜਾਏ

ਸਾਡਾ ਮਨ ਮੈਲ਼ਾ ਤਾਂ ਹੈ ਹੀ ਪਰ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਕਿਵੇਂ ਧੋਤੀ ਜਾਏ? ਜੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੋਗ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ ਸਮਝ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਐਂਟੀਬੁਆਇਟਿਕ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹੱਥ, ਪੈਰ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਗੰਦ ਨਾਲ਼ ਮੈਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਹ ਘੱਟਾ ਮਿੱਟੀ ਤੇ ਮੈਲ਼ ਆਦਿ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਿਆਂ ਉੱਤਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੱਪੜਾ ਮੂਤਰ ਨਾਲ਼ ਗੰਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਲਾ ਕੇ ਧੋ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਤਿ (ਬੁਧ) ਪਾਪਾਂ ਨਾਲ਼ ਮੈਲ਼ੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਐਸੇ ਪਾਪਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਭਰੀਐ ਹਥੁ ਪੈਰੁ ਤਨੁ ਦੇਹ॥ ਪਾਣੀ ਧੋਤੈ ਉਤਰਸੁ ਖੇਹ॥ ਮੂਤ ਪਲੀਤੀ ਕਪੜੁ ਹੋਇ॥ ਦੇ ਸਾਬੂਣੁ ਲਈਐ ਓਹੁ ਧੋਇ॥ ਭਰੀਐ ਮਤਿ ਪਾਪਾ ਕੈ ਸੰਗਿ॥ ਓਹੁ ਧੋਪੈ ਨਾਵੈ ਕੈ ਰੰਗਿ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੪)।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਖੱਬੇ-ਗੰਦੇ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ਼ ਅਤੇ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਜੇ- ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾ ਕੇ ਤੇ ਸੁਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮਨ ਤੇ ਲੱਗੀ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਸਾਬੁਣ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਹੋਵੇ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਹ ਸਾਬੁਣ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਚਿੱਟਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਵੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਿਆਂ ਮਨ ਚੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਮਿਲ਼ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕਮਾਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਧੋਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

"ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਿ ਮੈਲੁ ਗਵਾਏ॥ ਸਹਜੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬੫)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਵਾਲ਼ਾ ਬਣ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਪ ਲਾਹਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਉਦੋਂ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ਼ ਦੌੜਨੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ ਕਰਿਸ਼ਮਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਸਿਖ ਹਰਿ ਬੋਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥ ਹਰਿ ਬੋਲਤ ਸਭ ਪਾਪ ਲਹਿ ਜਾਈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਜਬ ਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਤਬ ਮਨੁ ਵਸਿ ਆਇਆ॥ ਧਾਵਤ ਪੰਚ ਰਹੇ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੫)"।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਨਿਜ ਘਰ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੰਗਤਿ ਦਾ ਫਲ਼ ਅਧਿਕਾਈ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰ ਦੀ ਅਸਲੀ ਸੇਵਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਰੰਗ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- "ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸੰਤਹੁ ਏਹ ਪੂਜਾ ਥਾਇ ਪਾਈ॥੫॥ ਪਵਿਤ ਪਾਵਨ ਸੇ ਜਨ ਸਾਚੇ ਏਕ ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥੬॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੯੧੦)"। ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਪੂਜਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨ ਹੋਣ

ਵਾਲ਼ੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- "ਸਬਦੁ ਚੀਨਿ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਤਾ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਆਪੈ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਵੈ॥੨॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੬੫)"। ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਪਛਾਣ ਆ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝ ਪੈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਗ੍ਹਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- "ਮੇਰੇ ਮਨ ਗੁਰ ਮੁਖਿ ਧਿਆਇ ਹਰਿ ਸੋਇ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੨)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ। ਮਨ ਵਿਚ ਜੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਵੱਸ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇਆ ਲਾਗੀ ਸਾਚੁ ਪਰੀਤਿ॥ ਚਰਣ ਭਜੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਸਭਿ ਜਪ ਤਪ ਤਿਨ ਹੀ ਕੀਤਿ॥੩॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੮)। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰੀਤ ਪੈਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਦੋਵੇਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਉਸ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜਪ ਤਪ ਕਰ ਲਏ ਸਮਝੋ।
- ਸਤਿਗੁਰਿ ਸੇਵਿਐ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲਾ ਭਏ ਪਵਿਤੁ ਸਰੀਰ॥ ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ਭੇਟਿਆ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ॥ ਸਚੀ ਸੰਗਤਿ ਬੈਸਣਾ ਸਚਿ ਨਾਮਿ ਮਨੁ ਧੀਰ॥੧॥ ਮਨ ਰੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਨਿਸੰਗੁ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਐ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਲਗੈ ਨ ਮੈਲੁ ਪਤੰਗੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ਅੰਗ ੬੯)। ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮੰਨ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਨੰਦ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਦੀਵੀ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ (ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਵੱਡੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲ਼ਾ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਬਹਿ ਕੇ ਮਨ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸੰਗ ਤੇ ਸ਼ਰਮ ਲਾਹ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪਿਆਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ

ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਤਾ ਭੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਦੀ।

- ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ ਹਰਿ ਰੰਗਿ॥ ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਪਾਵਉ ਸਤਸੰਗਿ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੮੦)। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁੱਖ ਹਾਸਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

  ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਮਨ ਆਲਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਉੱਦਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉੱਦਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਉਦਮੁ ਕਰਿ ਹਰਿ ਜਾਪਣਾ ਵਡਭਾਗੀ ਧਨੁ ਖਾਟਿ॥ ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਹਰਿ ਸਿਮਰਣਾ ਮਲੁ ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਕਾਟਿ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੮)। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਉੱਦਮ ਕਰ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੇਰੀ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਕੱਟੀ ਜਾਏਗੀ।
- ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਆ॥ ਹਰਿ ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਭ੍ਰਮੁ ਸਗਲਾ ਖੋਇਆ॥ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੁਣਾਇਆ ਮਿਟਿ ਗਏ ਸਗਲੇ ਰੋਗਾ ਜੀਉ॥੨॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੯੯)। ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਈ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਵਾਸਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰਦਿਆਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਮੇਰੇ ਭਰਮ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਗਈ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ।

ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਛੋਹ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਦਾ ਮਨ ਜੂਠਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸਰੀਰ ਵੀ ਜੂਠਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਸ ਦੀ ਜੂਠੀ ਜੀਭ ਚਸਕੇ ਲਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਝੂਠੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁੱਚਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ (ਅਭਿ) ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਜਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਮਾਂਜਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਇਹ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਣ ਸਾਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭੋਲੀ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀਏ! ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਇਸਤ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਦੇ

ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਪਤੀ-ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸੁਖ ਆਨੰਦ ਨਾਲ ਮਾਣਦੀ ਹੈ।

ਮਨਿ ਜੂਠੈ ਤਨਿ ਜੂਠਿ ਹੈ ਜਿਹਵਾ ਜੂਠੀ ਹੋਇ॥ ਮੁਖਿ ਝੂਠੈ ਝੂਠੁ ਬੋਲਣਾ ਕਿਉਕਰਿ ਸੂਚਾ ਹੋਇ॥ ਬਿਨੁ ਅਭ ਸਬਦ ਨ ਮਾਂਜੀਐ ਸਾਚੇ ਤੇ ਸਚੁ ਹੋਇ॥੧॥ ਮੁੰਧੇ ਗੁਣਹੀਣੀ ਸੁਖੁ ਕੇਹਿ॥ ਪਿਰੁ ਰਲੀਆ ਰਸਿ ਮਾਣਸੀ ਸਾਚਿ ਸਬਦਿ ਸੁਖੁ ਨੇਹਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੫)।

ਲੋਕ ਵਿਖਾਵੇ ਲਈ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਗਰਦਾਨਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਕਰ ਕੇ ਤੌਖਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸੰਸਾ ਬਿਰਤੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਲੀਨ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਸਾ ਕਿਵੇਂ ਮਿਟੇ? ਇਹ ਸਹਿਮ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦਾ ਪਰ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਤੌਖਲਾ ਮਿਟਦਾ ਨਹੀਂ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਦੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਸੰਜਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਕਰ ਕਰ ਅਨੇਕਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹਾਰ ਗਏ ਹਨ ਪਰ ਮਨ ਦਾ ਤੌਖ਼ਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਸਹਿਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮਨ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀ ਕਾਰਮਿਕ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਧੋ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰੀਏ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਜੁਗਤੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ; ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਧੋਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਹਿਜ (ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦਾ ਸਹਿਮ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਕਰਮੀ ਸਹਜੁ ਨ ਊਪਜੈ ਵਿਣੁ ਸਹਜੈ ਸਹਸਾ ਨ ਜਾਇ॥ ਨਹ ਜਾਇ ਸਹਸਾ ਕਿਤੈ ਸੰਜਮਿ ਰਹੇ ਕਰਮ ਕਮਾਏ॥ ਸਹਸੈ ਜੀਉ ਮਲੀਣੁ ਹੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਧੋਤਾ ਜਾਏ॥ ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ॥੧੮॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਉਹ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਗਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ 'ਚ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆ ਉਹ ਸ਼ੁੱਧ ਆਚਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋ ਗਏ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ, ਸਾਰਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਗਏ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ, ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਸੇ ਜਨਾ, ਜਿਨੀ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤੁ ਹੋਏ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਿਨੀ ਧਿਆਇਆ॥ ਪਵਿਤੁ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਕੁਟੰਬ ਸਹਿਤ ਸਿਉ ਪਵਿਤੁ ਸੰਗਤਿ ਸਬਾਈਆ॥ ਕਹਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੁਣਦੇ ਪਵਿਤੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਮੰਨਿ ਵਸਾਇਆ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸੇ ਪਵਿਤੁ ਜਿਨੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥੧੭॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ਼ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਮਨ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਆਪਾ ਭਾਵ ਤੋਂ ਮਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੇ ਤਾ ਮਲੁ ਜਾਏ॥ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਹਰਿ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਏ॥ ਹਰਿ ਨਿਰਮਲੁ ਸਚੁ ਮੈਲੁ ਨ ਲਾਗੈ ਸਚਿ ਲਾਗੈ ਮੈਲੁ ਗਵਾਵਣਿਆ॥੪॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੬)"।

ਜੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਖ਼ਲਾਸੀ ਪਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਮਰਨਾ ਪੈਣਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਸਿੱਖ ਲਏ ਜਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਿੱਧ ਆਸਣ, ਕਰਾਮਾਤਾਂ, ਆਦਿ ਤਦ ਵੀ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੀ।

- ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ॥ ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ॥੨॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧ ਅੰਗ ੫੫੮)। ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਧਾਂ ਦੇ ਆਸਣ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖ ਲਏ ਅਤੇ ਆਸਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰ ਲਏ ਤਾਂ ਵੀ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਉਮੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਹੋਰੁ ਸੰਜਮੁ ਕੋ ਨਾਹੀ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸਰਣਾਇ॥ ਸਤਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਉਲਟੀ ਭਈ ਕਹਣਾ ਕਿਛੂ ਨ ਜਾਇ॥੩॥ ਭਣਤਿ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਉ ਮਿਲਦੋ ਮਰੈ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਫਿਰਿ ਜੀਵੈ ਕੋਇ॥ ਮਮਤਾ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਇਹੁ ਮਨੁ ਹਛਾ ਹੋਇ॥੪॥੧॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੫੫੮)। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਲੋਂ ਉਲਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਐਸੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ

ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਮਮਤਾ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਦਾਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਦਾਨੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦਾ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਏ। ਲੋੜਵੰਦ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਦੇਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਦਾਨੀਆਂ ਅੰਦਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਦਾਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਇਸ ਦਾਨ ਦੇ ਇਵਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਰਤਾਰ ਪਾਸੋਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਲੈਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਤੇ ਆਸ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਫਲ਼ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਦਾਨੀ ਹੋਣ ਦੀ ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾਨ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਕਾਮਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਹੋਰ ਫਲ਼ ਦੀ ਆਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਦਾਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਤਾਂ ਨਾ ਹੋਈ।

"ਸਤੀਆ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਉਪਜੈ ਦੇਣੈ ਕੈ ਵੀਚਾਰਿ॥ ਦੇ ਦੇ ਮੰਗਹਿ ਸਹਸਾ ਗੂਣਾ ਸੋਭ ਕਰੇ ਸੰਸਾਰੁ॥ (ਵਾਰ ਆਸਾ ਸਲੋਕ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੬੫)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਧਰਮ ਪੰਜਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਛੁਡਾ ਸਕਦੇ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਪਰਵਾਨਗੀ ਦਿਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਤਾਂ ਅੰਹਕਾਰ ਹੀ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ

- ਵੇਦ ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਆਦਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ।
- ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਕਰਨੇ, ਭਾਵ ਕੁੰਡਲਨੀ ਨਾੜੀ ਰਸਤੇ ਪ੍ਰਾਣ ਚੜ੍ਹਾਉਣੇ ।
- ਚੁੱਪ ਸਾਧੀ ਬੈਠਣਾ।
- ਕਰ-ਪਾਤੀ ਬਣ ਕੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦੇ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਰਤਣੇ।
- ਜੰਗਲ ਵਿਚ ਨੰਗਾ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਨਾ।
- ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਰਟਨ ਕਰਨਾ, ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਨਾ।
- ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਵੱਸਣਾ।
- ਸਿਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦੇ ਆਰੇ ਨਾਲ਼ ਚਿਰਾ ਲੈਣਾ।
- ਸੋਨਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ, ਵਧੀਆ ਘੋੜੇ, ਵਧੀਆ ਹਾਥੀ, ਅੰਨ, ਕੱਪੜੇ, ਭੂਮੀ ਦਾਨ ਕਰਨਾ।

- ਦੇਵ-ਪੂਜਾ ਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਡੰਡਉਤ ਬੰਦਨਾ ਕਰਨਾ, ਛੇ ਕਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਰਹਿਣਾ।
- ਜੋਗ ਮਤ ਤੇ ਸਿੱਧਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਚੌਰਾਸੀ ਆਸਣ ਲਾਉਣੇ।
- ਰਾਜ ਦੇ ਰੰਗ-ਤਮਾਸ਼ੇ ਮਾਨਣੇ, ਠਾਠ-ਬਾਠ ਬਣਾਉਣਾ, ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਹੁਕਮ ਚਲਾਉਣਾ।
- ਸੁੰਦਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਭੋਗਣੀਆਂ, ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਚੰਦਨ ਤੇ ਇਤਰ ਲਾਉਣੇ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਗੁਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦਇਆ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠੁ ਪੜਿਓ ਅਰੁ ਬੇਦੁ ਬੀਚਾਰਿਓ ਨਿਵਲਿ ਭੁਅੰਗਮ ਸਾਧੇ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਛੁਟਕਿਓ ਅਧਿਕ ਅਹੰਬੁਧਿ ਬਾਧੇ॥੧॥ ਪਿਆਰੇ ਇਨ ਬਿਧਿ ਮਿਲਣੁ ਨ ਜਾਈ ਮੈ ਕੀਏ ਕਰਮ ਅਨੇਕਾ॥ ਹਾਰਿ ਪਰਿਓ ਸੁਆਮੀ ਕੈ ਦੁਆਰੈ ਦੀਜੈ ਬੁਧਿ ਬਿਬੇਕਾ॥ ਰਹਾਉ॥ ਮੋਨਿ ਭਇਓ ਕਰਪਾਤੀ ਰਹਿਓ ਨਗਨ ਫਿਰਿਓ ਬਨ ਮਾਹੀ॥ ਤਟ ਤੀਰਥ ਸਭ ਧਰਤੀ ਭ੍ਰਮਿਓ ਦੁਬਿਧਾ ਛੁਟਕੈ ਨਾਹੀ॥੨॥ ਮਨ ਕਾਮਨਾ ਤੀਰਥ ਜਾਇ ਬਸਿਓ ਸਿਰਿ ਕਰਵਤ ਧਰਾਏ॥ ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਇਹ ਬਿਧਿ ਜੇ ਲਖ ਜਤਨ ਕਰਾਏ॥੩॥ ਕਨਿਕ ਕਾਮਿਨੀ ਹੈਵਰ ਗੈਵਰ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਦਾਨੁ ਦਾਤਾਰਾ॥ ਅੰਨ ਬਸਤ੍ਰ ਭੂਮਿ ਬਹੁ ਅਰਪੇ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਹਰਿ ਦੁਆਰਾ॥੪॥ ਪੂਜਾ ਅਰਚਾ ਬੰਦਨ ਡੰਡਉਤ ਖਟੁ ਕਰਮਾ ਰਤੁ ਰਹਤਾ॥ ਹਉ ਹਉ ਕਰਤ ਬੰਧਨ ਮਹਿ ਪਰਿਆ ਨਹ ਮਿਲੀਐ ਇਹ ਜੁਗਤਾ॥੫॥ ਜੋਗ ਸਿਧ ਆਸਣ ਚਉਰਾਸੀਹ ਏ ਭੀ ਕਰਿ ਕਰਿ ਰਹਿਆ॥ ਵਡੀ ਆਰਜਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜਨਮੈ ਹਰਿ ਸਿਉ ਸੰਗੁ ਨ ਗਹਿਆ॥੬॥ ਰਾਜ ਲੀਲਾ ਰਾਜਨ ਕੀ ਰਚਨਾ ਕਰਿਆ ਹੁਕਮੁ ਅਫਾਰਾ॥ ਸੇਜ ਸੋਹਨੀ ਚੰਦਨੁ ਚੋਆ ਨਰਕ ਘੋਰ ਕਾ ਦੁਆਰਾ॥੭॥ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ, ਹੈ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਭਇਓ ਪਰਾਪਤਿ ਜਿਸੁ ਪੁਰਬ ਲਿਖੇ ਕਾ ਲਹਨਾ॥੮॥ ਤੇਰੋ ਸੇਵਕੁ ਇਹ ਰੰਗਿ ਮਾਤਾ॥ ਭਇਓ ਕ੍ਰਿਪਾਲੁ ਦੀਨ ਦੁਖ ਭੰਜਨੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨਿ ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਤਾ॥ ਰਹਾਉ ਦੂਜਾ॥੧॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਅਸਟਪਦੀਆ॥ ਅੰਗ ੬੪੧-੬੪੨)

ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ। ਬਾਹਰੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਿੱਸਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜੇ ਮਨ ਤੋਂ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾਚ ਗਈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਜੁਆਰੀ ਨੇ ਜੂਏ



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਪਾਠ, ਸਿਮਰਨ, ਲੰਗਰ, ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼।

ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਖਾ ਲਈ ਹੋਵੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਭਾਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਵੀ ਭੁੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਬਾਹਰੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ ਵੇਦਾਂ ਆਦਿ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਉੱਤਮ ਨਾਮ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਉਹ ਪਰੇਤਾਂ ਵਾਂਗ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਤੁਰੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਅਸਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਰਹੁਰੀਤ ਤੋਂ ਖੁੰਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਛੱਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਹ ਝੂਠੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਜੂਏ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

"ਜੀਅਹੁ ਮੈਲੇ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ॥ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਤ ਮੈਲੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ॥ ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ॥ ਵੇਦਾ ਮਹਿ ਨਾਮੁ ਉਤਮੁ ਸੋ ਸੁਣਹਿ ਨਾਹੀ ਫਿਰਹਿ ਜਿਉ ਬੇਤਾਲਿਆ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸਚੁ ਤਜਿਆ ਕੂੜੇ ਲਾਗੇ ਤਿਨੀ ਜਨਮੁ ਜੂਐ ਹਾਰਿਆ॥੧੯॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਗੁਰਬਾਨੀ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਹੁਕਮ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਨੁਸਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਸਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਨੀ ਦੇ ਸਰੋਵਰ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਨਾਲ਼ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਪਾਪ ਮਿਟਦੇ ਹਨ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਹੋ ਕੇ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਵੈ ਜਾਇ ਨਿਸੰਗੁ ॥ ਪਰਹਰਿ ਮੈਲੁ ਜਲਾਇ ਕਲੰਕੁ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਦ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੁ ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਜਨੁ ਚਜੁ ਅਚਾਰੁ ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰ ॥ ਅੰਗ ੯੩੨)। ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਥੋਂ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਿ ਉਹ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫਲ਼ ਭੋਗਣ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੰਧਨ ਗਲ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਕੇ ਕਲੰਕ ਰੂਪੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਹੀ ਰਾਗ ਅਤੇ ਵੇਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਆਚਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਸਰਵਰੁ ਹੈ ਸੰਤਹੁ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਲਿਵ ਲਾਈ ॥੧੩॥ ਨਾਮਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਸਬਦੇ ਮੈਲੁ ਗਵਾਈ ॥੧੪॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ॥ ਅੰਗ ੯੦੯)। ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਸੋਹਣਾ ਸਰੋਵਰ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜਨ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਜਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਰੂਪੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਕਰ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਮਜਨ ਇਸਨਾਨੁ ॥ ਨਾਮੁ ਹਮਾਰੈ ਪੂਰਨ ਦਾਨੁ ॥ ਨਾਮੁ ਲੈਤ ਤੇ ਸਗਲ ਪਵੀਤ ॥ ਨਾਮੁ ਜਪਤ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥੨॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ ੧੧੪੫)। ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਨੇ ਨਾਮ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਲਈ ਚੁੱਭੇ ਮਾਰਨਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੂੰ ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਆਚਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹੀ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹੀ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਹਨ।
- ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨੀ ॥ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦਰਗਹ ਮਾਨੀ ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ ੨੬੨)। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਅੰਤਰ ਤੀਰਥ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਤ ਕੀ ਧੂਰਿ ਮਿਟੇ ਅਘ ਕੋਟਿ ॥ ਸੰਤ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜਨਮ ਮਰਣ ਤੇ ਛੋਟ ॥੧॥ ਸੰਤ ਕਾ ਦਰਸੁ ਪੂਰਨ ਇਸਨਾਨੁ ॥ ਸੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਜਪੀਐ ਨਾਮੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ॥ ਅੰਗ ੧੮੯)। ਸੰਤ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਧੂੜ ਮੱਥੇ ਤੇ

ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਪਾਪ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ (ਸੰਤ) ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ-ਸੰਤ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਮੁਕੰਮਲ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਰੂਪੀ ਸੰਤ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਰਾਮਾਨੰਦ ਸੁਆਮੀ ਰਮਤ ਬ੍ਰਹਮ ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਾਟੈ ਕੋਟਿ ਕਰਮ ॥੩॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਬਸੰਤੁ ਰਾਮਾਨੰਦ ਜੀ ਘਰੁ ੧ ॥ ਅੰਗ ੧੧੯੫)। ਭਗਤ ਰਾਮਾਨੰਦ ਜੀ ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਮੌਜੂਦ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਮੰਦੇ ਕਰਮਾਂ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ।

ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਤੇ ਕਾਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹੋ ਰਹੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਣ ਲੈਣ ਦੀ ਚਾਹਨਾ ਤੇ ਅਵਗੁਣ ਤਿਆਗਣ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਮਨ ਪਵਿਤ੍ਰੱਤਾ ਵੱਲ ਵਧੇਗਾ ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਜਾਣ ਦਾ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਛਾਬਾ ਨੀਵਾਂ ਹੁੰਦਾ ਜਾਏਗਾ। ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦ੍ਰਿੜਾਈ ਇਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਜਾ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ, ਦੇਵੀ ਦੇਵਤਾ, ਧਾਗੇ ਤਵੀਤ, ਮੜ੍ਹੀ ਮਸਾਣੀ ਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਮਨ ਕਿਨਾਰਾ ਕਰ ਲਏਗਾ। ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਦੁਖਾਂ ਸੁਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮ ਰਹਿਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਸੁਣਨ, ਬੋਲਣ ਦੇ ਸੂਤਕ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਉੱਠਣਾ ਵੀ ਉੱਚੇ ਤੇ ਸਾਫ਼ ਮਨ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਹੈ। ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਸੋਚਣਾ ਤੇ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ, ਦਾਜ ਨਾ ਲੈਣਾ ਤੇ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਬਰਾਬਰਤਾ ਸਮਝਣੀ ਵੀ ਉੱਚੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਮਰਤਾ, ਦਇਆ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਨਾ, ਉੱਦਮੀ ਹੋਣਾ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਕਰਤੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਤੇ ਊਚ ਨੀਚ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਅੱਗੇ ਡੱਟ ਜਾਣਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਮਨ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਸਾਫ਼ ਮਨ ਵਾਲ਼ਾ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਓਟ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰਹੇਗਾ। ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਮੈਲ਼ੇ ਤੇ ਨਿਗੁਰੇ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੇ ਤਨ ਤੇ ਧਨ ਨੂੰ ਲਲਚਾਈ ਨਿਗਾਹ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਖਦਾ। ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਫਟਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਕੂੜ ਨਾਲੋਂ ਨਾਤਾ ਟੁੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਅਨੰਦ ਵਾਲ਼ੀ ਦਾਤ ਮਿਲਦੀ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਇਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ ਕਰੇ।

"ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਭਇਆ ਨਿਰਮਲੁ ਜਿਨਾ ਭਾਣਾ ਭਾਵਏ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਸੁ ਦੇਹਿ ਪਿਆਰੇ ਸੋਈ ਜਨੁ ਪਾਵਏ॥੮॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੭)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਨਿਰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਾਫ਼ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਕਿੰਨਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ ਇਹ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਾ ਮਾਪ ਹੈ।

"ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ॥੨੦॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋਣ ਦੀ ਇਹ ਵੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਕਿ ਐਸੇ ਲੋਕ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੁਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉੱਥੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਉਪਦੇਸ਼ਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਮਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਬਾਹਰੋਂ ਅਤੇ ਮਨੋ ਸਭ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਭ ਵਰਤਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਏਨੇ ਤਕੜੇ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਇਕ ਫ਼ੁਰਨੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾਅ ਕੇ ਮੁੱਕ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਜੀਵ ਚੰਗੇ ਵਪਾਰੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਕਮਾ ਕੇ ਇਸ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੀਰਾ ਖੱਟ ਲਿਆ।

"ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ॥ ਬਾਹਰਹੁ ਤ ਨਿਰਮਲ ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਸਤਿਗੁਰ ਤੇ ਕਰਣੀ ਕਮਾਣੀ॥ ਕੂੜ ਕੀ ਸੋਇ ਪਹੁਚੈ ਨਾਹੀ ਮਨਸਾ ਸਚਿ ਸਮਾਣੀ॥ ਜਨਮੁ ਰਤਨੁ ਜਿਨੀ ਖਟਿਆ ਭਲੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰੇ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਮੰਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਦਾ ਰਹਹਿ ਗੁਰ ਨਾਲੇ॥੨੦॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਮਨਮੁਖ ਕਰਮ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ

ਮਨਮੁਖ ਇਨਸਾਨ ਬਹੁਤ ਚਤੁਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਸੇ ਲੇਖੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਫਿਰ ਵੀ ਪਾਖੰਡ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲ ਕੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਖੋਟੇ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਦੂਣੀ ਹੋਰ ਮੈਲ਼ ਚੜ੍ਹਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਦੂਈ ਦਵੈਤ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁ ਦੇਵ ਪੂਜਾ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰ ਆਸਰੇ ਤੱਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਜਗਤ ਤੋਂ ਖ਼ਾਲੀ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਲ਼ਾ ਮਨ ਉਦੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।

- "ਮਨਮੁਖ ਕਰਮ ਕਰੇ ਅਹੰਕਾਰੀ ਸਭੁ ਦੁਖੋ ਦੁਖੁ ਕਮਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਮੈਲਾ ਊਜਲੁ ਤਾ ਥੀਐ ਜਾ ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਹਿ ਸਮਾਇ॥੧॥ (ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"। ਮਨਮੁਖ ਲੋਕ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਕਰਮ ਦਾ ਵੀ ਅਹੰਕਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਲ਼ਾ ਮਨ ਉਦੋਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਇਹ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰਹਿ ਚਤੁਰਾਈ॥ ਨਾਤਾ ਧੋਤਾ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ॥ ਜੇਹਾ ਆਇਆ ਤੇਹਾ ਜਾਸੀ ਕਰਿ ਅਵਗਣ ਪਛੋਤਾਵਣਿਆ॥੨॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੪)। ਮਨਮੁਖ ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨ ਨਾਲ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਐਸੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨੀ ਹੋਣ ਦੇ ਪੁੰਨ ਕਰਮੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਉਹ ਖ਼ਾਲੀ ਆਏ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਖ਼ਾਲੀ ਜਗਤ ਤੋਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਔਗੁਣ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਅੰਤ ਨੂੰ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- "ਨਾਵਣ ਚਲੇ ਤੀਰਥੀ ਮਨਿ ਖੋਟੈ ਤਨਿ ਚੋਰ॥ ਇਕੁ ਭਾਉ ਲਥੀ ਨਾਤਿਆ ਦੁਇ ਭਾ ਚੜੀਅਸੁ ਹੋਰ॥ ਬਾਹਰਿ ਧੋਤੀ ਤੂਮੜੀ ਅੰਦਰਿ ਵਿਸੁ ਨਿਕੋਰ॥ ਸਾਧ ਭਲੇ ਅਣ ਨਾਤਿਆ ਚੋਰ ਸਿ ਚੋਰਾ ਚੋਰ॥੨॥ (ਵਾਰ ਸੂਹੀ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੭੮੯)"। ਜੇ ਮਨ ਖੋਟਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰਕ ਮੈਲ਼ ਤਾਂ ਲਾਹ ਲਈ ਪਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਹੰਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਦੂਣੀ ਹੋਰ ਚੜ੍ਹਾ ਲਈ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁੰਮੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਧੋਣ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਕੌੜੀ ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀਂ ਹਟਦੀ। ਭਲੇ ਮਨੁੱਖ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹਨ ਤੇ ਚੋਰ ਭਾਵੇਂ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ

ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਕਰ ਲੈਣ ਉਹ ਚੋਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਕਪਟੀ, ਪਾਖੰਡੀ ਮਨੁੱਖ! ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਠੱਗੀ ਹੈ, ਪਰ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਤੂੰ ਬੜੀਆਂ ਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈਂ। ਇਹ ਪਾਣੀ ਰਿੜਕਣਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਤੈਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਕਪਟ ਤੇ ਖੋਟ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮਾਂਜਣ ਤੇ ਸਵੱਛ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੂੰਬੀ ਅਠਾਹਠ (੬੮) ਤੀਰਥਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਕਰ ਲਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਅੰਦਰਲੀ ਕੁੜੱਤਣ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਅੰਦਰਲੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸੋਚ ਵੀਚਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੂੰ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਦੇਹ।

"ਹ੍ਰਿਦੈ ਕਪਟੁ ਮੁਖ ਗਿਆਨੀ॥ ਝੂਠੇ ਕਹਾ ਬਿਲੋਵਸਿ ਪਾਨੀ॥੧॥ ਕਾਂਇਆ ਮਾਂਜਸਿ ਕਉਨ ਗੁਨਾਂ॥ ਜਉ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਹੈ ਮਲਨਾਂ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਲਉਕੀ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨ੍ਹਾਈ॥ ਕਉਰਾਪਨੁ ਤਊ ਨ ਜਾਈ॥੨॥ ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਬੀਚਾਰੀ॥ ਭਵ ਸਾਗਰੁ ਤਾਰਿ ਮੁਰਾਰੀ॥੩॥੮॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੬੫੬)"।

ਕਈ ਲੋਕ ਛੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ (ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਛੇ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ; ਸਾਂਖ, ਨਿਆਇ, ਵੈਸ਼ੇਸ਼ਿਕ, ਮੀਮਾਂਸਾ, ਯੋਗ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ) ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਿਲਕ ਲਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਅਤੇ ਚੌਰਾਸੀ ਆਸਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਂਦਰਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਰਕੇ ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਚਕਰੀ ਵਾਂਗ ਭਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਵਿਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਅਨੇਕਾਂ ਸਾਲ ਜਪ ਤਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਤੇ ਤੁਰ ਕੇ ਭ੍ਰਮਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਖਿਨ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਸ਼ਾਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ; ਜੋਗੀ ਦਾ ਮਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ।

ਖਟੁ ਸਾਸਤ ਬਿਚਰਤ ਮੁਖਿ ਗਿਆਨਾ॥ ਪੂਜਾ ਤਿਲਕੁ ਤੀਰਥ ਇਸਨਾਨਾ॥ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਆਸਨ ਚਉਰਾਸੀਹ ਇਨ ਮਹਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਜੀਉ॥੨॥ ਅਨਿਕ ਬਰਖ ਕੀਏ ਜਪ ਤਾਪਾ॥ ਗਵਨੁ ਕੀਆ ਧਰਤੀ ਭਰਮਾਤਾ॥ ਇਕੁ ਖਿਨੁ ਹਿਰਦੈ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਜੋਗੀ ਬਹੁੜਿ ਬਹੁੜਿ ਉਠਿ ਧਾਵੈ ਜੀਉ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੯੮)

ਮਨਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਉਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਦਾ ਵੀ ਇਲਾਜ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ; ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ। ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਨੇ

ਮਨਮੁਖਤਾ ਵਾਲ਼ੇ ਹੀ ਕਰਮ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਲਾਹ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਧੋਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

- "ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਅਨੇਕ ਨਾਵਣ ਕਿਉ ਅੰਤਰ ਮਲੁ ਧੋਵੈ॥ (ਗਉੜੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੪੩)"। ਅਨੇਕਾਂ ਪੁੰਨ-ਦਾਨ ਕੀਤਿਆਂ ਅਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੀਤਿਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਧੋ ਸਕਦਾ।
- "ਕੋਟਿ ਤੀਰਥ ਮਜਨ ਇਸਨਾਨਾ ਇਸੁ ਕਲਿ ਮਹਿ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ॥ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਜੋ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ ਸੋ ਨਿਰਮਲੁ ਕਰਿ ਲੀਜੈ॥੨॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੪੭)"। ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲਬੇੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਕਰਿ ਵੇਖਹੁ ਮਨਿ ਵੀਚਾਰਿ॥ ਮਨਮੁਖ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਜਿਚਰੁ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨ ਕਰੇ ਪਿਆਰੁ॥੧॥(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੭)। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਵੇਖ ਲਵੋ ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਮਨਮੁੱਖ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਤਦ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰ ਸਕਦੀ ਜਦ ਤੱਕ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦਾ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਮੋਹ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮੋਹ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਵਲੋਂ ਬੇਸਮਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਧੰਦੇ ਧਾਵਨੀ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਹੋਇਆ ਸਾਰਾ ਜਨਮ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾਂ ਦੁੱਖ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਦੀ ਹਉਮੈ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਸਾੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹੀਰਾ ਲੱਭ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਰੌਸ਼ਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਨੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਮੋਹੁ ਹੈ ਪਾਸਾਰਾ॥ ਮਨਮੁਖੁ ਅਗਿਆਨੀ ਅੰਧੁ ਅੰਧਾਰਾ॥ ਧੰਧੈ ਧਾਵਤੁ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ॥੬॥ ਕਰਮੁ ਹੋਵੈ ਤਾ

ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਏ॥ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ॥ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਗਿਆਨੁ ਰਤਨੁ ਚਾਨਣੁ ਅਗਿਆਨੁ ਅੰਧੇਰੁ ਗਵਾਇਆ॥੭॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੬੭)"।

ਇੱਕ ਭਰਮ: ਮੇਰਾ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਜਨਮ ਜਨਮ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਇਸ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਬਹੁਤ ਕਾਲਾ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੇਲੀ ਦੀ ਥਿੰਦੇ ਨਾਲ਼ ਭਰੀ ਲੀਰ ਵਾਂਗ ਸੌ ਵਾਰ ਧੋ ਕੇ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਲਿਆ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤੇ ਫਿਰ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥ ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਉਲਟੀ ਹੋਵੈ ਮਤਿ ਬਦਲਾਹੁ॥ ਨਾਨਕ ਮੈਲੁ ਨ ਲਗਈ ਨਾ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹੁ॥੧॥ (ਵਾਰ ਸੋਰਠਿ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੫੧)।

ਸੋ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਯਤਨ ਕਰ ਲਈਏ ਸਾਡਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੀ ਏਨੀ ਮੈਲ਼ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਇਸ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹੋਰ ਕੋਈ ਉਪਾਅ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਸੱਜਣ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ।
- ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਚੋਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਧੋਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ਪਾਠ, ਪੂਜਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਰੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ। ਮੰਦਰ ਵੀ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਰੱਬ ਦੇ ਘਰ ਹਨ।
- ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਜਾ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਮਾਨ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।
- ਮੀਟ, ਸ਼ਰਾਬ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਐਸੇ ਲੋਕ ਸ਼ੁੱਭ ਕਰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਭਰਮ ਪਾਲ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਆਚਾਰ ਘਟੀਆ ਹੀ

ਹੋਵੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਹਿਮ ਕਰਕੇ ਮਨ ਮਲੀਨ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਲ਼ੇ ਧਰਮ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਓਟ ਲਉ ਅਤੇ ਚਿਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੋੜੋ। ਮਨ ਧੋਣ ਦੀ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਦਾ ਸਹਿਮ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ। ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ।

"ਮੰਨੁ ਧੋਵਹੁ ਸਬਦਿ ਲਾਗਹੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਹਹੁ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਇਹੁ ਸਹਸਾ ਇਵ ਜਾਇ॥੧੮॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੧੯)"।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਤੇ ਇਹ ਕਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹਨ ਕਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਗਤਿ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਪਰ ਸੰਗਤਿ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਕਦੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਏਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਗ ਹੀਣ ਲੋਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਖਾਂਦੇ ਭਟਕਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਤੇ ਲੱਗੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਥਦੀ।

"ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਸੰਗਤਿ ਪਾਵਹਿ॥ ਭਾਗਹੀਨ ਭ੍ਰਮਿ ਚੋਟਾ ਖਾਵਹਿ॥ ਬਿਨੁ ਭਾਗਾ ਸਤਸੰਗੁ ਨ ਲਭੈ ਬਿਨੁ ਸੰਗਤਿ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਜੀਉ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੯੫)"।

ਜੇ ਆਪਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਵਲੋਂ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੨੦ਵੀਂ ਪਉੜੀ "ਜੀਅਹੁ ਨਿਰਮਲ ਬਾਹਰਹੁ ਨਿਰਮਲ॥" ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਪਹਿਲਾਂ ਆ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਗੰਢ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ, ਦੀਖਿਆ ਨਾ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੱਕ ਮਨ ਦੇ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਗੁਰੂ ਵਾਲ਼ੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਛੱਡਕੇ ਬਹੁ ਦੇਵ ਪੂਜਾ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਮਨਮੁਖ ਲੋਕ ਅਗਿਆਨੀ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਗੁਰੇ ਤੇ ਮਨਮੁਖ ਲੋਕ ਆਪ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ

ਭਗਤਾਂ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਬਿਹੂਨ ਲੋਕ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਪਸ਼ੂ ਵੀ ਖਾਂਦੇ ਪੀਦੇ ਹਨ, ਨੱਚਦੇ ਟੱਪਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪ ਸਕਦੇ; ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਪਸ਼ੂ ਹੀ ਹੋਏ।

"ਠਾਕੁਰੁ ਛੋਡਿ ਦਾਸੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਮਨਮੁਖ ਅੰਧ ਅਗਿਆਨਾ॥ ਹਰਿ ਕੀ ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਤਿਨ ਨਿੰਦਹਿ ਨਿਗੁਰੇ ਪਸੂ ਸਮਾਨਾ॥੨॥ (ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ ਚਉਪਦੇ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੩੮)"।

ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਤਾਂ ਹਰ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਪਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਧਰਮੀ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਧਰਮੀ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਖੋਜੀ ਲਈ ਗੁਰੂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਸੋ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਸੁੱਖ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਸਦਕਾ ਚੌਰਾਸੀ ਨਹੀਂ ਕੱਟੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਧਰਮਰਾਜ ਅੱਗੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਹ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਕਰਕੇ ਛੁੱਟਦੇ ਨਹੀਂ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਾਲੇ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਲੱਗ ਕੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਜਮਦੂਤਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

"ਪੁੰਨ ਦਾਨੁ ਜੋ ਬੀਜਦੇ ਸਭ ਧਰਮ ਰਾਇ ਕੈ ਜਾਈ॥ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਮਕਾਲੁ ਨ ਛੋਡਈ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਖੁਆਈ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੪੧੩)"।

ਜਦੋਂ ਭੂਤਰਿਆ ਜਮਰਾਜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਟਲਣ ਵਾਲ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਜਮ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਗੁਰਮੁਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਜਮ ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਭੱਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਮ ਨੂੰ ਡਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਪਰਵਾਹ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਜਪਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਗਲਤੀ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਨਾ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਜਮ ਡਰਦਾ ਹੋਇਆ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਢੁੱਕਦਾ।

"ਅਫਰਿਓ ਜਮੁ ਮਾਰਿਆ ਨ ਜਾਈ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦੇ ਨੇੜਿ ਨ ਆਈ॥ ਸਬਦੁ ਸੁਣੇ ਤਾ ਦੂਰਹੁ ਭਾਗੈ ਮਤੁ ਮਾਰੇ ਹਰਿ ਜੀਉ ਵੇਪਰਵਾਹਾ ਹੇ॥੭॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੫੪)"।

ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਲਿਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਕਦੀ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ

ਹੁੰਦਾ। ਸੋ ਜਿਹੜੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਠੀਕ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਪ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੈ ਤੇ ਵੱਡੇ ਭਾਗ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਉਹ ਏਧਰ ਓਧਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਭਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਸੰਗਤਿ ਪਾਵਹਿ॥ ਭਾਗਹੀਨ ਭਰਮਿ ਚੋਟਾ ਖਾਵਹਿ॥ ਬਿਨੁ ਭਾਗਾ ਸਤਸੰਗੁ ਨ ਲਭੈ ਬਿਨੁ ਸੰਗਤਿ ਮੈਲੁ ਭਰੀਜੈ ਜੀਉ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੯੫)"।

ਸੋ ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਵੀ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਪੱਖ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਗੁਰੂ ਵਾਲ਼ਾ ਬਣ ਜਾਏ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਫ਼ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਰਤਾ, ਸਦ ਗੁਣ, ਹੱਕ ਹਲਾਲ, ਕਿਰਤ ਵਿਰਤ, ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ, ਪੰਜ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਜ਼ਾਬਤਾ, ਜ਼ੁਲਮ ਖਿਲਾਫ ਆਵਾਜ਼ ਉਠਾਉਣੀ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਉੱਦਮੀ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼

ਜਿੱਥੇ ਮੈਲ਼ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਉੱਥੇ ਮਨ ਦੀ ਮਲੀਨਤਾ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਆਤਮਿਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਸਰੀਰਕ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ ਤੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕਰਨੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੋਵਰ ਵਿੱਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਨ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹੇ। ਅੰਤਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਬਾਹਰੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਗੁਰਮੁਖ ਲਈ ਪੂਰਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹੋ ਹੀ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨ ਹੈ।

ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰੋਵਰ ਵਿਚ ਚੁੱਭੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਭਾਵ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੁਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ

ਜਪਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਪ-ਵਿਕਾਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦਾ, ਸੁਣਦਾ ਤੇ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਉੱਠਦੇ ਬੈਠਦੇ ਭਾਵ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਸਿੱਖ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੱਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੁਆਮੀ ਮਿਹਰਬਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਪਣਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਏਨਾਂ ਸਤਿਕਾਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਚਰਨ ਧੂੜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ।

"ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰਿ ਨਾਵੈ॥ ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ॥ ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥੨॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ:੪॥ ਅੰਗ ੩੦੫)"।



੬.
ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਮਨੈ ਸਿਉ ਲੂਝੈ

ਮਨ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਬੰਧਨਾਂ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੰਧਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮਨ ਤੋਂ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਚੋਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਮਨ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਧੀਨ ਕਰਕੇ ਭਜਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੇਗ, ਤਰੰਗਾਂ ਫੁੱਟਦੀਆਂ ਹਨ, ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਭਜਾਈ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋਏ? ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੇ ਮੋਹ ਪਾ ਲਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਅਵਿਚਾਰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਾਡਾ ਮਨ ਤਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੁਬੇਲ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਆਜ਼ਾਦ ਤਾਂ ਨਾ ਹੋਇਆ? ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਸਾਡਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਮਨੋ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਤੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਸਹਾਈ ਵੀ ਨਹੀਂ; ਨਾ ਕੋਈ ਸਾਕ ਸਬੰਧੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤ੍ਰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਉਮੈ ਨਾਲ਼ ਗ੍ਰਸਿਆ ਮਨ ਜਿਸ ਤੇ ਜਨਮ ਜਨਮ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਆਪਣੀ ਆਕੜ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਆਕੜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਕ ਸਾਏ ਵਾਂਗ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹਉਮੈ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਦਰੋਹ, ਬਗ਼ਾਵਤ, ਲੜਾਈ, ਝਗੜਾ, ਕਾਮਨਾਵਾਂ, ਵਹਿਸ਼ੀਪਨ ਅਤੇ ਬੇਗਾਨਾਪਨ ਸਾਡੇ ਲਈ ਆਤਮਘਾਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਹਨ ਤਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਮਨ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਇਹ ਕਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ।

ਸਾਡਾ ਮਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਾਇਆਂ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਉਹ ਉਹੋ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨੀ ਕੁ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਨ ਸਿਰਫ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਸਿਰਫ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜੀਭ ਸਿਰਫ ਸਵਾਦ ਲੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਕੁਤਾਹੀ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਭਟਕਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ

ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਬੜੀਆਂ ਪ੍ਰਪੱਕ ਅਤੇ ਬਲਵਾਨ ਹਨ। ਹਰ ਇੰਦ੍ਰੀ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਨਿਪੁੰਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਇੰਦ੍ਰੀ ਦੀ ਪ੍ਰਬਲਤਾ ਕਰਕੇ ਕਈ ਜੀਵ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਕਾਲ ਲਈ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਘੰਡੇਹੇੜੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਮੋਹਿਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਿਰਨ, ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਕਰਕੇ ਹਾਥੀ, ਆਦਿ (ਦੇਖੋ ਕਾਂਡ ੩. ਇਹੁ ਮਨੁ ਪੰਚ ਤਤੁ ਤੇ ਜਨਮਾ)। ਪਰ ਜਦ ਇਹ ਪੰਜੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਏਨੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਠਹਿਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਇਹੋ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ; ਪੰਜਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠ ਅੱਗੇ ਮਨ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਬਚਾਉ ਦੀ ਕੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

"ਮਨੂਆ ਦਹ ਦਿਸ ਧਾਵਦਾ ਓਹੁ ਕੈਸੇ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਿਆਪਿ ਰਹੀ ਅਧਿਕਾਈ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਨਿਤ ਸੰਤਾਵੈ॥੧॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੬੫)"।

ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਸ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਹੈ। ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਵੀ ਘਾਟ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਂਦਾ; ਜੇ ਕਿਸੇ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈਂ ਇਹ ਬੇਹਬਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਆਕਰਸ਼ਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੰਜ ਤੱਤ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੂਖਮ ਗੁਣ ਹਨ: ਆਕਾਸ਼ (ਸ਼ਬਦ); ਪਉਣ (ਸਪਰਸ਼); ਅਗਨੀ (ਰੂਪ), ਪਾਣੀ (ਰਸ), ਧਰਤੀ (ਗੰਧ)। ਪਹਿਲਾ ਤੱਤ ਆਕਾਸ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਗੁਣ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਕੱਲਾ ਮਨ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਬੁੜ ਬੁੜਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਕਦੀ ਉੱਚੀ ਤੇ ਕਦੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ। ਕਈ ਤਾਂ ਇਕੱਲੇ ਹੀ ਬੋਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਮਾੜੇ ਚੰਗੇ ਸ਼ਬਦ ਚਿਤਵਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਵੇਂ ਕਾਲ ਕੋਠੜੀ ਵਿੱਚ। ਦੂਜਾ ਤੱਤ ਹੈ ਪਉਣ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਸਪਰਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਨ ਦੇ ਸਪਰਸ਼ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ; ਸਪਰਸ਼ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਗੈਰਹਾਜ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਛੂਹ ਜਾਉ ਤਾਂ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਜਦ ਧਿਆਨ ਛੋਹ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਝੱਟ ਕਹਿ ਦਈਦਾ ਹੈ, 'ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ ਜੀ'। ਸਪਰਸ਼ ਹੀ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਤੀਜਾ ਤੱਤ ਹੈ ਅਗਨੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੂਪ ਤੱਕਣ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹੋਰ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੇ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵਾਂ ਰੂਪ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਨ ਲੋਚਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਤ ਦਿਨ ਵਿਕਾਰ ਮੌਜੂਦ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਰੂਪ ਜਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਮੈਲ਼ਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਰਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਜੀਭ ਦੇ ਰਸ ਭਾਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ; ਗੀਤ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਨਿੰਦਿਆ ਸੁਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਿਨੇਮੇ ਤੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਹਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਂ ਵਾਸਤੇ ਮਨ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਰੇ ਰਸਾਂ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ, ਆਦਿ ਸੁਣਨ ਲਈ ਢਿੱਲ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਵਾਂ ਤੱਤ ਹੈ ਧਰਤੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਗੰਧ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਸੁਗੰਧੀਆਂ ਅੱਛੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਸੁਗੰਧੀ ਆਈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮਨ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਖੇ ਕੌਣ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਬਾਰਹਮੁਖੀ ਹੋਇਆ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਇਸ ਦੇ ਮੰਤ੍ਰੀ ਮੰਡਲ ਹਨ। ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਹ ਤੇ ਭਰਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਗਰ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਇਸ ਦਾ ਰਾਜ ਹੜੱਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਰਾਜਾ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ।

ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਕੜਿਆ ਮਨ ਜਨਮ ਜਨਮ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਮਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਹੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਧਰਮ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਲਾ ਦਏ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਜਿੱਥੋਂ ਆਈ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਉੱਥੇ ਹੀ ਪੁਚਾਅ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਕਿਤੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਆਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੇ ਮਗਰ ਮਗਰ ਜਾ ਕੇ ਜਿਥੋਂ ਉਹ ਆਈ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਸੋ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰਲੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਵਿਸਮਾਦ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਜਦ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਝਰਨਾਟਾਂ ਫੁੱਟ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਰਸ ਦੇ ਝਰਨੇ ਫੁੱਟਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਾਣ ਕੇ ਮਨ ਖੀਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਪਰਸ਼ ਦਰਸ਼ਨ ਤੱਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਤੇ ਸੰਸਾਰੀ ਰੂਪ ਤੇ ਰਸ ਫਿੱਕੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪ ਨਦਰੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਂਵੇਂ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਦਿੱਤਾ, ਅਸਲੀ ਰੂਪ ਤੇ ਰਸ ਅੰਦਰ ਸੀ। ਆਤਮਿਕ ਰਸ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਇੱਕ ਟੱਕ ਹਰੀ ਦਾ ਰਸ ਲੈਂਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਬਾਹਰੀ ਰਸਾਂ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਆ ਕੇ ਮਨ ਦਾ ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਥ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਰਸ ਵੀ ਨਿਰਬਲ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਇਲਾਜ ਸਿਰਫ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ਼ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਗੁਲਾਮੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਸਿਖ ਕੇ ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਖ ਦਰਸ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨ ਗਿਆਰਵੀਂ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਵਾਰਾ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਤੇ ਪੰਜ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਕਾਰਜ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੋ ਮਨ ਜੇ ਅੰਦਰ ਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੀਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਅਜ਼ਾਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੁੱਖ ਸਦਾ ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਸੰਜਮ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਇਸੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਜੁਗਤ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਭਗਤੀ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

"ਜਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਗੈ ਸੋ ਮੁਕਤਾ॥ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਸਚ ਸੰਜਮਿ ਜੁਗਤਾ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਏ ਏਹਾ ਭਗਤਿ ਹਰਿ ਭਾਵਣਿਆ॥੭॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੧)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਮਾਰਨਾ

ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਜਨਮ ਜਨਮਾਂਤਰਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਕਰਨਾ ਬੜਾ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਮਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਹੀ ਮਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਰਨ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਅਰਥਾਤ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਈ ਤਾਂਘ ਕਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

"ਏਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਨਾ ਮਰੈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਮ:੩, ਅੰਗ ੧੦੮੯)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਮਾਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਰਿਆ ਮਨ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਗੁਰ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹਨ:

- "ਮਨ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਜੇ ਮਰੈ ਤਾ ਪਿਰੁ ਰਾਵੈ ਨਾਰਿ॥ ਇਕਤੁ ਤਾਗੈ ਰਲਿ ਮਿਲੈ ਗਲਿ ਮੋਤੀਅਨ ਕਾ ਹਾਰੁ॥ ਸੰਤ ਸਭਾ ਸੁਖੁ ਊਪਜੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮ ਅਧਾਰੁ॥੪॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੮)"। ਜਿਸ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਹੋਛਾ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਮਨ ਵਿਚ, ਆਪਣਾ ਹੋਛਾ ਪਨ ਛੱਡ ਕੇ, ਮਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਇੱਕੋ ਧਾਗੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਤੇ ਹੋਏ ਉਸੇ ਮੋਤੀਆਂ ਦੇ ਹਾਰ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗਲ਼ ਵਿਚ ਪਾ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਕਿ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਐਸਾ ਸੁੱਖ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਤਿਸੰਗ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- "ਜਨਮੁ ਜੀਤਿ ਮਰਣਿ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥ ਆਪਿ ਮੂਆ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਜਾਨਿਆ॥ ਨਜਰਿ ਭਈ ਘਰੁ ਘਰ ਤੇ ਜਾਨਿਆ॥੨॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੫੩)"। ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦਾ ਮਨੋਰਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਾਰ ਕੇ ਪਤੀਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹਿਰਦੇ (ਘਰ) ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਘਰ, ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ, ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੁੜ ਗਈ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰੂਥਲਾਂ ਭਾਵ ਉਜਾੜ ਜੰਗਲ ਬੀਆਬਾਨ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮਾਰ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਮੂਰਖ ਲੋਕ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਜਾੜਾਂ ਵਿੱਚ ਗਏ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਨਾ ਸਕੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਮਰਜ਼ੀ ਕੋਈ ਚਾਹਨਾ ਕਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿੱਤ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਾਰੇ ਯਤਨ ਨਿਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸਮਰੱਥ ਗੁਰੂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਅੰਦਰਮੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਪਰਤਿਆਂ, ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਮਾਰੂ ਮਾਰਣ ਜੋ ਗਏ ਮਾਰਿ ਨ ਸਕਹਿ ਗਵਾਰ॥ ਨਾਨਕ ਜੇ ਇਹੁ ਮਾਰੀਐ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਵੀਚਾਰਿ॥ ਏਹੁ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਨਾ ਮਰੈ ਜੇ ਲੋਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਮਨ ਹੀ ਕਉ ਮਨੁ ਮਾਰਸੀ ਜੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਸੋਇ॥੨॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਮ: ੩, ਅੰਗ ੧੦੮੯)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਮਨ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਹੈ ਕਿ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੇਰੀ ਭਲਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ

ਪਰੀਵਰਤਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਹੀ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਧਾਂ ਨੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਮਸਤ ਹਾਥੀ ਜਿਹਾ ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਵਸਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਪ੍ਰਾਣ ਕਿੱਥੇ ਵਸਦੇ ਹਨ? ਹੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੋਗੀ! ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸ਼ਬਦ ਕਿੱਥੇ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਸੀ, ਜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਘਰ (ਆਪਣੇ ਆਪ) ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੰਕਲਪ ਵਿਕਲਪ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਦਾ ਮਾਰਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਅਸਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਲੈ ਆਉਣਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਮੈਗਲੁ ਕਹਾ ਬਸੀਅਲੇ, ਕਹਾ ਬਸੈ ਇਹੁ ਪਵਨਾ॥ ਕਹਾ ਬਸੈ ਸੁ ਸਬਦੁ ਅਉਧੂ ਤਾ ਕਉ ਚੂਕੈ ਮਨ ਕਾ ਭਵਨਾ॥ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਲੇ ਤਾ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਇਹੁ ਮਨੁ ਪਾਏ॥ ਆਪੈ ਆਪੁ ਖਾਇ ਤਾ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਵੈ ਧਾਵਤੁ ਵਰਜਿ ਰਹਾਏ॥ (ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ, ਰਾਮਕਲੀ ਮ:੧॥ ਅੰਗ ੯੪੫)"।

ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਲਈ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਾਰ ਆਸਰਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤਾਕਤਵਾਰ ਸਹਾਰਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਘਰ ਪਰਤ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਕੁੱਝ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- "ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਤਾ ਤਤੁ ਪਾਏ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ॥ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਮਨੁ ਮਾਰੈ ਅਪੁਨਾ ਮੁਕਤੀ ਕਾ ਦਰੁ ਪਾਵਣਿਆ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੬)"। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਗੱਲ ਦੀ ਸਮਝ ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਲੋਂ ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲੱਭ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- "ਮਨੂਆ ਨਾਚੈ ਭਗਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਏ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਨੈ ਮਨੁ ਮਿਲਾਏ॥ ਸਚਾ ਤਾਲੁ ਪੂਰੇ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਚੁਕਾਏ ਸਬਦੇ ਨਿਰਤਿ ਕਰਾਵਣਿਆ॥੩॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੧)"। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਭਗਤੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਹੁਲਾਰੇ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੁਆਰਾ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਧਰ ਉਧਰ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਵਰਜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਦੂਰ ਕਰ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸੱਚਾ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਮਿਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਉਹ ਸੱਚਾ ਨਾਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- "ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਇ ਹਉਮੈ ਤਜੇ ਵਿਕਾਰ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਕਰਮੀ ਪਾਈਅਨਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਭਗਤਿ ਭੰਡਾਰ॥੪॥੨॥੧੬॥੩੬॥ (ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੬੨)"। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਾ-ਭਾਵ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਸ਼ਰਧਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਪਰਤੀਤ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਹਉਮੈ ਤੇ ਹੋਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- "ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥ ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੫੯)"। ਮਨ ਉਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਮਰਨਾ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜਿਆਂ ਹੀ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਬਦਿ ਮੁਏ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਮਾਰਿਆ॥ ਠਾਕਿ ਰਹੇ ਮਨੁ ਸਾਚੈ ਧਾਰਿਆ॥ ਅਵਰੁ ਨ ਸੂਝੈ ਗੁਰ ਕਉ ਵਾਰਿਆ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮਿ ਰਤੇ ਨਿਸਤਾਰਿਆ॥੪॥੩॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੭੯੫-੭੯੬)। ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਾ ਭਾਵ ਮਿਟਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਕ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਆਸਰਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਠਾਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਜੋ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਸਕੇ, ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਤਕੜੀ ਘਾਲਣਾ ਅਤੇ ਆਤਮ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸਾਧਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇੱਛਾ ਅਤੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿ ਉਹ ਪੁਰਖ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਈ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਪੁਰਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ

ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਨਿਰਮੋਹ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਹੀ ਬੈਰਾਗੀ (ਵਿਰਕਤ) ਹਨ। ਐਸੇ ਬੈਰਾਗੀ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

"ਮਨ ਮੇਰੇ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਨਿ ਆਪਣਾ ਸੇ ਜਨ ਵਡਭਾਗੀ ਰਾਮ॥ ਜੋ ਮਨੁ ਮਾਰਹਿ ਆਪਣਾ ਸੇ ਪੁਰਖ ਬੈਰਾਗੀ ਰਾਮ॥ ਸੇ ਜਨ ਬੈਰਾਗੀ ਸਚਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਆਪਣਾ ਆਪੁ ਪਛਾਣਿਆ॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੬੯)"।

ਇਹ ਗੱਲ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਮਾਰਨ ਤੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਦੇ ਨਿਰੰਤਰ ਵੇਗ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੇ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਵੇਗ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਜਿਊਂਦੇ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੇ ਸੁਆਸ ਚਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੀਵ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਮਰ ਜਾਣ, ਪਰ ਸੁਆਸ ਚਲਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਅਸਲੀ ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ। ਜੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਅਗਲਾ ਜਨਮ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੋਲੋਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਿਰਬਾਹ ਕਰਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਮੰਗਦੇ ਹੋਏ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਹੀ ਪਿਆਰਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਦਾ ਮੇਰਾ ਮਨ ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਨੂੰ ਮੰਨ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਤੇਰੇ ਨਾਲ਼ ਪਰਚ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਦ ਤੋਂ ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ।

"ਕਹਿ ਕਬੀਰ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਤਉ ਹਰਿ ਜਾਨਿਆ॥੪॥੧੧॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੬੫੬)"।

ਮਨ ਸਿਉਂ ਲੂਝੈ ਅਤੇ ਮਨ ਮਾਰੇ

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਸੀਮਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਲਾ ਲਿਆ। ਬੜੀ ਘਾਲਣਾ ਨਾਲ਼ ਸਿਖਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਗਾਮ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਾਠੀ ਪਾ ਕੇ ਰਕਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਉਸ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਮਨੁੱਖ ਪੁਚਕਾਰ ਕੇ ਤੇ ਕਦੀ ਛਾਂਟੇ ਮਾਰ ਕੇ ਜਿੱਥੇ ਮਰਜ਼ੀ ਰੋਕ ਜਾਂ ਦੌੜਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਬਾਕੀ ਜਾਨਵਰ ਜਿਵੇਂ ਊਠ, ਬਲਦ, ਖੋਤੇ, ਹਾਥੀ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਏ। ਸਾਈਕਲ, ਮੋਟਰ ਸਾਈਕਲ, ਕਾਰ, ਟ੍ਰੈਕਟਰ, ਰੇਲ ਗੱਡੀ, ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਸਭ ਨੂੰ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਜੀਅ ਕੀਤਾ ਉੱਥੇ ਰੋਕ ਲਿਆ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਜੀਅ ਕੀਤਾ ਚਲਾ ਲਿਆ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਰੇਕ ਫੇਹਲ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਆਪ

ਮੁਹਾਰਾ ਹੋ ਕੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵੀ ਐਸੀ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਬਰੇਕ ਹੋਵੇ, ਕੋਈ ਰੋਕ ਟੋਕ ਹੋਵੇ, ਸਮਾਜਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਬੰਦੇਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਹ ਬੁਰਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੰਧਨ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਮਨਮੁਖ ਦਾ ਮਨ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਮੋਸ਼ੀ ਝੱਲਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਹਿਤ ਬਹਿਤ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕੇ। ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਮਨ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰੁਕਿਆ ਰਹੇ। ਗੁਰੂ ਵੱਲੋਂ ਬਖਸ਼ੀ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਮੰਨਣੀ ਤੇ ਮਨ ਨੇ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਮਨ ਨੇ ਆਪ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਮਰਪਤ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਿਹਤੀਏ ਜਾਂ ਪਤਿਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਨੇ ਹੀ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਐਸਾ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੇਰੀ ਹੇਠੀ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਹੀ ਬ੍ਰੇਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਦਲਣ ਲਈ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸਲਾਹ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਿਤਨੀ ਦੇਰ ਮਨ ਨਾ ਮੰਨੇ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਖੁਦ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰੀਵਰਤਨ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਸਮਝਾਉਣੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੋਰ ਦਾ ਹਾਕਮ ਕੋਲ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚੱਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚੋਰ ਪੇਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਹਾਕਮ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਾਮਦ ਕਰੇ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਦਖ਼ੋਈ ਕਰੇ ਤਾਂ ਵੀ ਹਾਕਮ ਨੂੰ ਚੋਰ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਯਕੀਨ ਬੱਝਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਾਕਮ ਉਸ ਦੀ ਕੀਤੀ ਬਦਖ਼ੋਈ ਤੋਂ ਰਤਾ ਜਿੰਨਾ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਚੋਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਵਿੱਚ ਗਵਾਹੀ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੋਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਖੁਸ਼ਾਮਦਾਂ ਕਰੇ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਬਦਖ਼ੋਈ, ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਅੰਨ੍ਹੇ, ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਲਾਲਚੀ ਤੇ ਝੂਠੇ ਮਨ! ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੁਣ ਕਿ ਸੱਚੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਚੋਰੁ ਸਲਾਹੇ ਚੀਤੁ ਨ ਭੀਜੈ॥ ਜੇ ਬਦੀ ਕਰੇ ਤਾ ਤਸੂ ਨ ਛੀਜੈ॥ ਚੋਰ ਕੀ ਹਾਮਾ ਭਰੇ ਨ ਕੋਇ॥ ਚੋਰੁ ਕੀਆ ਚੰਗਾ ਕਿਉ ਹੋਇ॥੧॥ ਸੁਣਿ ਮਨ ਅੰਧੇ ਕੁਤੇ ਕੂੜਿਆਰ॥ ਬਿਨੁ ਬੋਲੇ ਬੂਝੀਐ ਸਚਿਆਰ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੬੬੨)"।

ਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੜਾਈ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਣੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਤੇ ਪੰਜ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਬਾਤ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੁੱਝਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਸੁਸਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਇਹ ਚੁਸਤੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕਹੋ, ਓਏ ਮਨਾ! ਸੁਸਤੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹੈਂ? ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਧਿਆ।

"ਭਾਈ ਰੇ ਇਸ ਮਨ ਕਉ ਸਮਝਾਇ॥ ਏ ਮਨ ਆਲਸੁ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੮)"।

ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੁੱਝਣ ਜਾਂ ਟਾਕਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਭਾਵ ਮਨੁੱਖ ਜਦ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਟਿਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਨ ਜੋਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ (ਸਮਾਅ) ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

"ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਵਣਿਆ॥ ਸਬਦੁ ਸੂਝੈ ਤਾ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਸਮਾਵਣਿਆ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੩)"

ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਮਾਰਨੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ-ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਉਪਜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਟਿਕਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਫ਼ੁਰਮਾਣ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- **ਮਨ ਦੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਮਾਰਨੇ:** "ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਨਿਵਾਰੇ॥ ਤਸਕਰ ਪੰਚ ਸਬਦਿ ਸੰਘਾਰੇ॥ ਗਿਆਨ ਖੜਗੁ ਲੈ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ ਹੇ॥੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੨)"।ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰਾਂ ਦਾ ਸੰਘਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਕੋਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਖੜਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਜ਼ਬ ਹੋ ਕੇ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- **ਨਾਮ-ਮਾਣਕ ਨਾਲ ਮਨ ਮਾਰਨਾ:** "ਮਾਇਆ ਮੁਈ ਨ ਮਨੁ ਮੁਆ ਸਰੁ ਲਹਰੀ ਮੈ ਮਤੁ॥ ਬੋਹਿਥੁ ਜਲ ਸਿਰਿ ਤਰਿ ਟਿਕੈ ਸਾਚਾ ਵਖਰੁ ਜਿਤੁ॥ ਮਾਣਕੁ ਮਨ ਮਹਿ ਮਨੁ ਮਾਰਸੀ ਸਚਿ ਨ ਲਾਗੈ ਕਤੁ॥ ਰਾਜਾ ਤਖਤਿ ਟਿਕੈ ਗੁਣੀ ਭੈ ਪੰਚਾਇਣ ਰਤੁ॥੧॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੯੯੨)" ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਵਸਾਉਂਦਾ ਉਸ ਦੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੀ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਰਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦੀ ਮੱਤ ਮੈਂ ਮੈਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਸਰੋਵਰ ਨੂੰ ਭਰਪੂਰ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਸੌਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬੇੜਾ ਸੰਸਾਰੀ ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਤੇ ਤਰ ਕੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਮੋਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਤ੍ਰੇੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤੇ ਮਨ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਸ ਦਾ ਜੀਵ ਆਤਮਾ (ਰਾਜਾ) ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਡਰ ਵਿੱਚ ਰੱਤਾ ਹੋਇਆ ਪ੍ਰਭੂ (ਪੰਚਾਇਣ) ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਹਿਰਦੇ ਤਖ਼ਤ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- **ਗੁਰੂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ:** "ਗੁਰ ਤੇ ਬੂਝੈ ਤ੍ਰਿਭਵਣੁ ਸੂਝੈ॥ ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਮਨੈ ਸਿਉ ਲੂਝੈ॥ ਜੋ ਤੁਧੁ ਸੇਵਹਿ ਸੇ ਤੁਧ ਹੀ ਜੇਹੇ ਨਿਰਭਉ ਬਾਲ ਸਖਾਈ ਹੇ॥੪॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੧)" ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਭਵਨਾਂ ਵਿਚ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦਿਸ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਮਾਇਕ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਡਰ ਪ੍ਰਭੂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- **ਮਨ ਨਾਲ਼ ਝਗੜਾ ਤੇ ਸੱਥ:** "ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪਣਾ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ ਸਬਦਿ ਕਸਵਟੀ ਲਾਇ॥ ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਝਗੜਾ ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਸਥ ਮਨ ਹੀ ਮੰਝਿ ਸਮਾਇ॥ ਮਨੁ ਜੋ ਇਛੇ ਸੋ ਲਹੈ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਸੁਭਾਇ॥ (ਵਾਰ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)" ਗੁਰਮੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਖਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਮਨ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵਿਕਾਰੀ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪੰਚਾਇਤ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸੱਥ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਭ ਬਿਰਤੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਇਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੁਭਾਉ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲੀਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨ ਜੋ ਇੱਛਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਸੋ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

- **ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਮਾਰਨਾ ਕਰਮ ਧਰਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ:** "ਇਸਨਾਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰਹਿ ਨਹੀ ਬੂਝਹਿ॥ ਇਕਿ ਮਨੂਆ ਮਾਰਿ ਮਨੈ ਸਿਉ ਲੂਝਹਿ॥ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਇਕ ਰੰਗੀ ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਈ ਹੇ॥੧੧॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੪੬)" ਕਈ ਲੋਕ ਤੀਰਥਾਂ ਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤੇ ਦੀ ਸੂਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਕਈ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਮਾਰ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਦਾ ਯੁੱਧ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਰੱਤੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰੰਗ (ਪ੍ਰੀਤ) ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- **ਮਨ ਦਾ ਝਗੜਾ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ:** "ਕੰਟਕੁ ਕਾਲੁ ਏਕੁ ਹੈ ਹੋਰੁ ਕੰਟਕੁ ਨ ਸੂਝੈ॥ ਅਫਰਿਓ ਜਗ ਮਹਿ ਵਰਤਦਾ ਪਾਪੀ ਸਿਉ ਲੂਝੈ॥ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਰਿ ਭੇਦੀਐ ਹਰਿ ਜਪਿ ਹਰਿ ਬੂਝੈ॥ ਸੋ ਹਰਿ ਸਰਣਾਈ ਛੁਟੀਐ ਜੋ ਮਨ ਸਿਉ ਜੂਝੈ॥ ਮਨਿ ਵੀਚਾਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਕਰੇ ਹਰਿ ਦਰਗਹ ਸੀਝੈ॥੧੧॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੯੦)" ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਮੌਤ ਇੱਕ ਐਸਾ ਕੰਡਾ (ਕੰਟਕ) ਹੈ ਜੋ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੁਭਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਵਰਗਾ ਸਹਿਮ ਉਪਜਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕੰਡਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮੌਤ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ; ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਵਿਕਾਰੀ ਤੇ ਪਾਪੀ ਇਨਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਮੌਤ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਮਨ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਭਗਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- **ਅਸਲੀ ਮੁੱਲਾਂ ਮਨ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਹੈ:** "ਸੋ ਮੁਲਾਂ ਜੋ ਮਨ ਸਿਉ ਲਰੈ॥ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸਿ ਕਾਲ ਸਿਉ ਜੁਰੈ॥ ਕਾਲ ਪੁਰਖ ਕਾ ਮਰਦੈ ਮਾਨੁ॥ ਤਿਸੁ ਮੁਲਾ ਕਉ ਸਦਾ ਸਲਾਮੁ॥੧॥ (ਭੈਰਉ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਘਰੁ ੧ ਅੰਗ ੧੧੫੯)" ਅਸਲ ਮੁੱਲਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਮੌਤ ਦੇ ਸਹਿਮ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰੇ। ਜਿਹੜਾ ਮੁੱਲ਼ਾਂ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ, ਯਮ ਰਾਜ (ਕਾਲ ਪੁਰਖ) ਦਾ ਇਹ ਮਾਣ ਤੋੜ ਦੇਵੇ ਕਿ ਉਹ ਸਭ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਮੌਤ ਦਾ ਡਰ ਵੀ ਹਟਾ ਲਏ, ਏਹੋ ਜਿਹੇ ਮੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- **ਗੁਰਮੁਖ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੁੱਝਦਾ ਹੈ:** "ਬੁਰਾ ਕਰੇ ਸੁ ਕੇਹਾ ਸਿਝੈ॥ ਆਪਣੈ ਰੋਹਿ ਆਪੇ ਹੀ ਦਝੈ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਕਮਲਾ ਰਗੜੈ ਲੁਝੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਤਿਸੁ ਸਭ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨ ਸਿਉ ਲੁਝੈ॥੪੬॥ (ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩ ਅੰਗ ੧੪੧੮)" ਮਾਇਆ ਦੀ ਖਾਤਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਆਪਣੇ ਰੋਹ-ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਸੜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਕਮਲਾ ਹੋਇਆ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਖਹਿੰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਭੇਦਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਲੜਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ; ਮਨ ਨਾਲ਼ ਝਗੜਾ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਕੀ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਮਾਰ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮੁਕਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਲੀਲਾ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮੁਕਾਉਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਘਾਤਕ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮੁਕਾਉਣ ਦਾ ਕੁਝ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਉਸ ਦੀਆਂ ਉਹ ਰੁਚੀਆਂ, ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਮਨ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਣੋਂ ਹਟ ਜਾਏ। ਉਹ ਆਦਤਾਂ ਖਤਮ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਸ ਨੂੰ ਉਲਟ ਦਿਸ਼ਾ

ਵੱਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲਏ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਹੀਲਾ ਕਰੇਗਾ। ਚੋਰੀ ਕਰੇਗਾ, ਯਾਰੀ ਕਰੇਗਾ, ਧੋਖਾ ਕਰੇਗਾ, ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਆਦਤ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਚਲੇ ਆ ਰਹੇ ਹੋਰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਆਪਣੀ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਆਦਤ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸਾਰੀ ਦੌੜ ਭੱਜ ਉਸੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੌੜ ਭੱਜ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਇਹੋ ਸੰਸਕਾਰ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਅੰਦਰ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਐਸੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਜੋਗੀਆਂ ਵਾਂਗ ਮਨ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਮੁੰਨ ਕਰਕੇ ਤੇ ਇੱਕ ਥਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਮਾਰ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਮਨ ਕਠੋਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜੇ ਹਟ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਜੜ੍ਹ ਰੂਪ ਹੋਏਗਾ ਤੇ ਕੋਈ ਭਲਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਜੋ ਸੁਭਾਅ (ਰੁਚੀ) ਬਣਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹੋ ਉਸ ਦੀ ਅੰਦਰਲੀ ਲਗਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਨ ਮਨ ਦੀ ਹਰ ਦੌੜ ਭੱਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ (ਮਨਹਿ ਬਿਆਪੀ) ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਵੀ ਲਈਏ ਤਾਂ ਕਿਹੜੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਲਈ? ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਨਹੀਂ ਬਦਲਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਮਯਾਬੀ ਹਾਸਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਗਤ ਜੀ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਮੁਨੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਏ ਤਾਂ ਦੱਸੋ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਕਿਸ ਨੂੰ ਤਾਰਦਾ ਹੈ? ਹਰ ਕੋਈ ਉਹੋ ਕੁਝ ਬੋਲਦਾ ਜੋ ਅੰਦਰੋਂ ਮਨ ਕਹੇ। ਚੰਗੇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਨ ਤੋਂ ਹੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਨਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨ ਕਾ ਸੁਭਾਉ ਮਨਹਿ ਬਿਆਪੀ॥ ਮਨਹਿ ਮਾਰਿ ਕਵਨ ਸਿਧਿ ਥਾਪੀ॥੧॥ ਕਵਨੁ ਸੁ ਮੁਨਿ ਜੋ ਮਨੁ ਮਾਰੈ॥ ਮਨ ਕਉ ਮਾਰਿ ਕਹਹੁ ਕਿਸੁ ਤਾਰੈ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਮਨ ਅੰਤਰਿ ਬੋਲੈ ਸਭੁ ਕੋਈ॥ ਮਨ ਮਾਰੇ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ॥੨॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਜੋ ਜਾਨੈ ਭੇਉ॥ ਮਨੁ ਮਧੁਸੂਦਨੁ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਦੇਉ॥੩॥੨੮॥ (ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੩੨੯)"।

ਨਾਮ ਬਿਹੂਨ ਨਿਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਾਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਸਗੋਂ ਭੇਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਹੰਕਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਇੱਥੇ ਤੇ ਅਗਲੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ

ਇੱਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਪਛਾਣ ਬਣਾ ਲਈ ਹੈ ਉਹ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬਰਕਤਿ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬਾਹਰ ਭਟਕਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਮੋੜ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ।

"ਬਹੁ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਮਨਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ ਬਹੁ ਅਭਿਮਾਨਿ ਅਪਣੀ ਪਤਿ ਖੋਇ॥ ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨ ਸਬਦੁ ਪਛਾਣਿਆ॥ ਬਾਹਰਿ ਜਾਦਾ ਘਰ ਮਹਿ ਆਣਿਆ॥੨॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੭੫)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਵਾਲਾ ਕੂਟਨ ਹੈ। ਇਕ ਕੂਟਨ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਠੱਗ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਥੇ ਭਗਤ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕੂਟਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਜਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੁੱਟਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਕਸਵੱਟੀ ਤੇ ਪਰਖ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੂਟਨ (ਮਨ ਨੂੰ ਕੁੱਟਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ) ਮੁਕਤੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਭਗਤ ਜੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਨੂੰ ਕੂਟਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ? (ਸਭ ਬੋਲਾਂ ਦੇ ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕੂਟਣ = ਠੱਗ, ਕੁੱਟਣ ਵਾਲਾ)।

"ਕੂਟਨੁ ਸੋਇ ਜੁ ਮਨ ਕਉ ਕੂਟੈ॥ ਮਨ ਕੂਟੈ ਤਉ ਜਮ ਤੇ ਛੂਟੈ॥ ਕੁਟਿ ਕੁਟਿ ਮਨੁ ਕਸਵਟੀ ਲਾਵੈ॥ ਸੋ ਕੂਟਨੁ ਮੁਕਤਿ ਬਹੁ ਪਾਵੈ॥੧॥ ਕੂਟਨੁ ਕਿਸੈ ਕਹਹੁ ਸੰਸਾਰ॥ ਸਗਲ ਬੋਲਨ ਕੇ ਮਾਹਿ ਬੀਚਾਰ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗੋਂਡ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੮੭੨)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਰੀਰ ਸਵਾਰਣ ਵਾਸਤੇ ਫ਼ਸਲ ਗੋਡਣ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੋਡਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸਾਨ ਖੁਰਪੇ (ਰੰਬੇ) ਨਾਲ਼ ਫਸਲ ਨੂੰ ਗੋਡਦਾ ਹੋਇਆ ਫ਼ਸਲ ਦੇ ਬੂਟੇ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਘਾਹ ਫੂਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਨਦੀਨ ਕੱਢਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ (ਕਾਮ) ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਰੰਬਿਆਂ (ਬਸੋਲੇ) ਨਾਲ਼ ਗੋਡ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜੜ੍ਹੋਂ ਪੁੱਟ ਸੁੱਟ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੋਡੀ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਹੋਵੇਗੀ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਤੈਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹ ਤੇਰੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਿਰਤ ਵਿਅਰਥ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗੀ, ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਜ਼ਰੂਰ ਮਿਲੇਗਾ।

"ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਦੁਇ ਕਰਹੁ ਬਸੋਲੇ ਗੋਡਹੁ ਧਰਤੀ ਭਾਈ॥ ਜਿਉ ਗੋਡਹੁ ਤਿਉ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹੁ ਕਿਰਤੁ ਨ ਮੇਟਿਆ ਜਾਈ॥ (ਮਹਲਾ ੧ ਬਸੰਤੁ ਹਿੰਡੋਲ ਘਰੁ ੨, ਅੰਗ ੧੧੭੦)"।

ਹਠ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ

ਅਗਿਆਨਤਾ ਵਾਲਾ ਮਨਹਠ ਕਰਨਾ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ੇਧ (ਮਨ੍ਹਾ) ਹੈ। ਅਗਿਆਨੀ ਦਾ ਹਠ ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਚਾਈ ਜਾਨਣ ਬਾਅਦ ਵੀ ਅਗਿਆਨੀ ਆਪਣੀ ਦ੍ਰਿੜ ਕੀਤੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦਾ। ਐਸਾ ਹਠ ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨਤ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਨ ਉਹ ਹਠ ਉੱਤਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਹਠੀ ਗੁਰਮਤਿ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਲਚ, ਰੋਹਬ, ਦਬਾਅ, ਭੈ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਤਿਆਗਦੇ ਅਤੇ ਨਿਰਭਉ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਤਮਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ, ਉਹ ਹਠੀ ਧੰਨ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਠੀ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਾਈ ਦਿਆਲਾ ਜੀ, ਭਾਈ ਸਤੀ ਦਾਸ, ਭਾਈ ਮਤੀ ਦਾਸ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ।

ਕਈ ਲੋਕ ਧੂਣੀਆਂ ਆਦਿ ਧੁਖਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਰਮ ਹਠ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਰਨ ਵਰਗੇ ਕਸ਼ਟ ਕਿਸੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ। ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲ ਕੇ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਭੇਖ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਇਹ ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਕਾਰਜ ਹਨ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਉੱਦਮ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਾਰੀ ਘਾਲਣਾ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਵਿਸਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਹਠੁ ਕਰਿ ਮਰੈ ਨ ਲੇਖੈ ਪਾਵੈ॥ ਵੇਸ ਕਰੈ ਬਹੁ ਭਸਮ ਲਗਾਵੈ॥ ਨਾਮੁ ਬਿਸਾਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵੈ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨੬)"।

ਜੋਗੀ, ਜੰਗਮ ਤੇ ਸੰਨਿਆਸੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਤਿਆਗੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੋਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਭੁੱਲੇ ਭਟਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਮਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਅਹੰਕਾਰ ਬਹੁਤ ਵਧਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤ ਭਿਖਿਆ (ਸਦ ਭਿਖਿਆ) ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਮੰਗੇ ਭੋਜਨ ਵਸਤਰ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮਗਰੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਹਿਤ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਲੋਕ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਅਹੰਕਾਰੀ ਜੋਗੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲੀ ਭਿਖਿਆ ਨੂੰ ਥੋੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਕੇ ਨਹੀਂ ਸਵੀਕਾਰਦੇ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਨਾਲ ਜਿਹੜਾ ਤਿਆਗ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਜੋਗੀ ਜੰਗਮ ਸੰਨਿਆਸੀ ਭੁਲੇ ਓਨ੍ਹਾ ਅਹੰਕਾਰੁ ਬਹੁ ਗਰਬੁ ਵਧਾਇਆ॥ ਛਾਦਨੁ ਭੋਜਨੁ ਨ ਲੈਹੀ ਸਤ ਭਿਖਿਆ ਮਨਹਠਿ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥ (ਵਾਰ ਗੂਜਰੀ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੩)"।

ਅਨੇਕ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਤਪ ਤੇ ਹੋਰ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦੀ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਲੋਕ ਵੇਦ ਆਦਿ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਉਸ ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸਲੀ ਰਾਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕਈ ਹੋਰ ਕਰਮ ਜੀਅ ਲਈ ਫਾਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ਼ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦੀ। ਮਾਇਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ; ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਕੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਲੱਭਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਹੀ ਨਾਮ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਦਾਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਧਰਮ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸੱਚੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤੇ ਘਟੀਆ ਹਨ। ਸਭ ਕਰਮ ਧਰਮ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸੱਚ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ) ਆਚਾਰ (ਕਰਮ) ਹੈ ਭਾਵ ਸਦਾ-ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਰੂਪੀ ਕਰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

"ਮਨਹਠ ਬੁਧੀ ਕੇਤੀਆ ਕੇਤੇ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰ॥ ਕੇਤੇ ਬੰਧਨ ਜੀਅ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰ॥ ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ॥੫॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੬੨)"।

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹਠ ਕਰ ਕੇ ਛੱਡ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅੰਦਰੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਤੋਂ ਉੱਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਦਾ ਵਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਦੀ ਸਖਤਾਈ ਕਰ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂਦਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਨੰਨਿ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਤਿਆਗੀ ਜਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਗ੍ਰਹਿਸਤ, ਜਿਹੜਾ ਨਿੰਦਣਯੋਗ ਨਹੀਂ, ਨੂੰ ਨਿੰਦ ਕੇ ਛੱਡਿਆ ਸੀ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀਆਂ ਪਾਸੋਂ ਉਹ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮੰਗ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਹੋਇ ਅਨੰਨਿ ਮਨਹਠ ਕੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਆਪਸ ਕਉ ਜਾਨਾਤ॥ ਜੋ ਅਨਿੰਦੁ ਨਿੰਦੁ ਕਰਿ ਛੋਡਿਓ ਸੋਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਖਾਤ॥੩॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੯੬)"।

ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਹੜੀ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਤੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਉਹ ਭੈੜੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੀ ਤੇ ਚੰਦਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਹਠ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਵੀ ਭਾਈ ਉਹ ਨਾਮ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਝੂਠ ਦੀ ਹੀ ਵਪਾਰਨ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਪਿਰ ਕਾ ਹੁਕਮੁ ਨ ਜਾਣਈ ਭਾਈ ਸਾ ਕੁਲਖਣੀ ਕੁਨਾਰਿ॥ ਮਨਹਠਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਭਾਈ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕੂੜਿਆਰਿ॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੩੯)"।

ਮਨ ਹਠ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਕਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਹਠੀ ਹੋਣ ਦਾ

ਅਹੰਕਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਨਾ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਕੜ ਢਿੱਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਤੇ ਚਲਾਕੀਆਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਮਨ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰ ਵਾਕ ਇਸ ਤੱਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਪੱਕ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- "ਮਨਹਠਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ਕਰਿ ਉਪਾਵ ਥਕੇ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਸਹਸ ਸਿਆਣਪ ਕਰਿ ਰਹੇ ਮਨਿ ਕੋਰੈ ਰੰਗੁ ਨ ਹੋਇ॥ ਕੂੜਿ ਕਪਟਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਜੋ ਬੀਜੈ ਖਾਵੈ ਸੋਇ॥੩॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੩੯)"। ਮਨ ਦੇ ਹਠ ਕਰਕੇ ਭਾਵ ਤਪ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਧਨਾਂ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਪ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਵ ਕਰ ਕੇ ਸਭ ਥੱਕ ਗਏ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਮਨੋਂ ਕੋਰੇ ਦੇ ਕੋਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਠੱਗੀਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਕੋਈ ਬੀਜਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਹੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ।
- "ਮਨਿ ਪਰਤੀਤਿ ਨ ਆਈਆ ਸਹਜਿ ਨ ਲਗੋ ਭਾਉ॥ ਸਬਦੈ ਸਾਦੁ ਨ ਪਾਇਓ ਮਨਹਠਿ ਕਿਆ ਗੁਣ ਗਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਆਇਆ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ ਹੈ ਜਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚਿ ਸਮਾਇ॥੧॥ (ਬਿਹਾਗੜੇ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੪੯)"। ਜੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਾਰੇ ਯਕੀਨ ਨਾ ਬੱਝਾ ਤੇ ਮਨ ਨੇ ਅਡੋਲਤਾ ਹਾਸਲ ਨਾ ਕੀਤੀ, ਜੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਰਸ ਨਾ ਆਇਆ ਤਾਂ ਮਨ ਹਠ ਕਰ ਕੇ ਕੀਤੀ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ? ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਜੀਵ ਦਾ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਕਬੂਲ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸੱਚ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਏ।
- "ਹੁਕਮੁ ਨਾ ਜਾਣਹਿ ਬਪੁੜੇ ਭੂਲੇ ਫਿਰਹਿ ਗਵਾਰ॥ ਮਨਹਠਿ ਕਰਮ ਕਮਾਵਦੇ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਹਿ ਖੁਆਰੁ॥ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵਈ ਨਾ ਸਚਿ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥੬॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬)"। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਾ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਵਿਚਾਰੇ ਮੂਰਖ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਇਧਰ ਉਧਰ ਭਟਕਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਮਨ ਹਠ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

- "ਮਨਮੁਖੀ ਮਨਹਠਿ ਹਾਰਿਆ ਕੂੜੁ ਕੁਸਤੁ ਕਮਾਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਜਿਣੈ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਕਮਾਵੈ ਮਨਮੁਖਿ ਆਵੈ ਜਾਇ॥੨॥ (ਵਾਰ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"। ਮਨ ਦਾ ਹਠ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮਨਮੁਖ ਅਮੋਲਕ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੂੜ-ਕੁਸੱਤ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਗੁਰਮੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨਮੁਖ ਜੰਮਦਾ ਤੇ ਮਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤਨ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਦੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸੇਵਾ, ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ ਯੋਗ ਹੈ। ਸਖਤੀ ਕਰੋ ਪਰ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਚਕਾਰਨਾ ਵੀ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਚਾਬਕ ਵੀ ਮਾਰਨੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੱਲੋਂ ਕਿਉਂ ਮੁੱਖ ਮੋੜ ਰਿਹਾ ਹੈਂ? ਆਪਣੇ ਮੂਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਜਾਏ ਹੀ ਨਾ।

ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੇਟਕ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਪੁਚਕਾਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਦੇ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਐਸੀ ਮੁਹਾਰ (ਘੋੜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲਈ ਪਾਇਆ ਲਗਾਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ) ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿੰਦਾ ਚੁਗਲੀ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪਰੇਮ ਦੀ ਲਗਨ ਦੀ ਲਗਾਮ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜਰ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਾਠੀ ਪਾ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਂ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਨਿਰੰਕਾਰ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਲਵਾਉਂਦਾ ਹਾਂ; ਭਾਵ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਭਾਈ! ਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਘੋੜੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਜਾਈਏ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੀਏ। ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਰੂਪੀ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਰਕਾਬ (ਪਾਵੜੇ) ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹੇ ਮਨ ਦੇ ਘੋੜੇ! ਚੱਲ ਮੈਂ ਬੈਕੁੰਠ ਦੀ ਸੈਰ ਕਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜੇ ਅੜੀ ਕਰੇਂ ਤਾਂ ਤੈਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਦਾ ਚਾਬਕ ਮਾਰਾਂਗਾ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਸਵਾਰ ਸਿਆਣੇ ਹਨ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਘੋੜੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਅਸਵਾਰ ਵੇਦਾਂ ਤੇ ਕਤੇਬਾਂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਜਾਂ ਝੂਠੇ ਹੋਣ ਦੇ ਝਗੜੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਨਿੰਦਣ ਦੀ ਥਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਘੋੜੇ ਤੇ ਸਵਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਕੇ ਬੈਕੁੰਠ ਦੀ ਉਡਾਰੀ ਲਾਉਣ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

"ਦੇਇ ਮੁਹਾਰ ਲਗਾਮੁ ਪਹਿਰਾਵਉ॥ ਸਗਲ ਤ ਜੀਨੁ ਗਗਨ ਦਉਰਾਵਉ॥੧॥ ਅਪਨੈ ਬੀਚਾਰਿ ਅਸਵਾਰੀ ਕੀਜੈ॥ ਸਹਜ ਕੈ ਪਾਵੜੈ ਪਗੁ ਧਰਿ ਲੀਜੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਚਲੁ ਰੇ, ਬੈਕੁੰਠ ਤੁਝਹਿ ਲੇ ਤਾਰਉ॥ ਹਿਚਹਿ ਤ ਪ੍ਰੇਮ ਕੈ ਚਾਬੁਕ ਮਾਰਉ॥੨॥ ਕਹਤ ਕਬੀਰ ਭਲੇ ਅਸਵਾਰਾ॥ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਤੇ ਰਹਹਿ ਨਿਰਾਰਾ॥੩॥੩੧॥ (ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੩੨੯)"।

ਸਾਰੰਸ਼

ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੁੱਝ ਕੇ, ਝਗੜਾ ਕਰਕੇ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣਾ ਹੈ।

"ਨਾਨਕ ਮਨੁ ਸਮਝਾਈਐ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਸਾਲਾਹ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਸਦਾ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰੱਖੋ। ਇਹ ਮਨ ਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਪੰਛੀ ਬਾਸ਼ੇ ਵਾਂਗ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਸਾਂ ਚਿਤਵਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉੱਠੀ ਪ੍ਰਭੂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਆਸ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਸੂਝ ਬਖ਼ਸ਼।

"ਵਸਿ ਆਣਿਹੁ ਵੇ ਜਨ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਨੁ ਬਾਸੇ ਜਿਉ ਨਿਤ ਭਉਦਿਆ॥ ਦੁਖਿ ਰੈਣਿ ਵੇ ਵਿਹਾਣੀਆ ਨਿਤ ਆਸਾ ਆਸ ਕਰੇਦਿਆ॥ ਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ਵੇ ਸੰਤ ਜਨੋ ਮਨਿ ਆਸ ਪੂਰੀ ਹਰਿ ਚਉਦਿਆ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਦੇਹੁ ਮਤੀ ਛਡਿ ਆਸਾ ਨਿਤ ਸੁਖਿ ਸਉਦਿਆ॥੨॥ (ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੭੭੬)"।

ਗੁਰੂ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਿਆਰੇ ਤੇ ਸੋਹਣੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਤੀਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਦੀ ਆਸਾ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਮੇਰੀ ਸੂਝ-ਬੂਝ ਵੀ ਮੇਰੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚੋਂ ਵਿਸਰ ਗਈ ਹੈ। ਹੁਣ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚੀਸ ਹੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਮੇਰਾ ਮਨ ਧੀਰਜ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ

ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਚੰਗੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਮਿਲ ਪਉ; ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

"ਗੁਰੁ ਸੁੰਦਰੁ ਮੋਹਨੁ ਪਾਇ ਕਰੇ ਹਰਿ ਪ੍ਰੇਮ ਬਾਣੀ ਮਨੁ ਮਾਰਿਆ॥ ਮੇਰੈ ਹਿਰਦੈ ਸੁਧਿ ਬੁਧਿ ਵਿਸਰਿ ਗਈ ਮਨ ਆਸਾ ਚਿੰਤ ਵਿਸਾਰਿਆ॥ ਮੈ ਅੰਤਰਿ ਵੇਦਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀ ਗੁਰ ਦੇਖਤ ਮਨੁ ਸਾਧਾਰਿਆ॥ ਵਡਭਾਗੀ ਪ੍ਰਭ ਆਇ ਮਿਲੁ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਵਾਰਿਆ॥੪॥੧॥੫॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੫॥ ਅੰਗ ੭੭੬)"।



੧੦.
ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ

ਧਾਰਮਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਜਿੱਤ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਸਲ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅੰਦਰ ਦੀ। ਵਾਸਤਵ ਕਾਮਯਾਬੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਸਾਨੂੰ ਦਿਨ ਰਾਤ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਭਜਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਜਿੱਤਿਆ ਗਿਆ ਤਾਂ ਜਾਣੋ ਸਾਰਾ ਜੱਗ ਜਿੱਤ ਲਿਆ। ਇਹ ਹੈ ਗੁਲਾਮੀ ਦੇ ਫਾਹੇ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਤੇ ਅਸਲ ਅਜ਼ਾਦੀ। ਇਹ ਆਜ਼ਾਦੀ ਲੈਣੀ ਬੜਾ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਬੜੀ ਘੋਰ ਘਾਲਣਾ ਮੰਗਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਪਾਸੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਹੈ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭਗਤ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਅਪਣੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਹਰੀ ਦਾ ਭਗਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਸੌ ਉਲਾਮੇ ਦਏ ਤੇ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ ਫਿਰ ਵੀ ਭਗਤ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁੱਭ ਗੁਣ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਿਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਉਸਦੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮ ਗੁਨ ਗਾਵੈ॥ ਜੇ ਕੋਈ ਨਿੰਦ ਕਰੇ ਹਰਿ ਜਨ ਕੀ ਅਪੁਨਾ ਗੁਨੁ ਨ ਗਵਾਵੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬੈਰਾੜੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੭੧੯)"।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਵਿਆਹਾਂ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੀ ਲੈ ਲਉ। ਜੇ ਕਿਤੇ ੩੦੦ ਬਾਰਾਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਰੀ ਬਾਰਾਤ ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਲਾਵੇਗਾ। ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਨਹੀਂ ਨੱਚੇਗਾ। ਉਹ ਮਨ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦਏਗਾ ਤੇ ਸਾਰੀ ਬਾਰਾਤ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਪਰਭਾਤੇ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੋ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛੱਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਛੇ ਰਸ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਬਲਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਲੱਖ ਕਹੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਜੇ ਕੁੱਝ ਖਾਧਾ ਪੀਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੀ ਖਟਿਆ? ਸੰਤ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੰਤ ਨੇ ਮਨ ਜਿੱਤ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਫਤਹਿ ਪਾ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਰੋੜਾਂ ਹੀ ਅਸੰਤ (ਭੈੜੇ ਬੰਦੇ) ਆ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਨ ਪਰ ਉਹ ਭਲਿਆਈ ਵਾਲ਼ਾ ਸੁਭਾਅ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚੰਦਨ ਸੱਪਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਲੇਟਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਠੰਢਕ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਐਸੇ ਮਨ

ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਸੰਤ ਦੇ ਅੱਗੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਚਾਂ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ।

"ਕਬੀਰ ਸੰਤੁ ਨ ਛਾਡੈ ਸੰਤਈ ਜਉ ਕੋਟਿਕ ਮਿਲਹਿ ਅਸੰਤ॥ ਮਲਿਆਗਰੁ ਭੁਯੰਗਮ ਬੇਢਿਓ ਤ ਸੀਤਲਤਾ ਨ ਤਜੰਤ॥੧੭੪॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੩)"।

ਮਨ ਜਿੱਤਣ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਇਨਸਾਨ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ। ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਉਚਾਈਆਂ ਤੇ ਨਿਵਾਣਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਹ ਬਿਖਮ ਹੈ, ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ। ਸਾਥ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਥ ਹੈ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ; ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਰਾਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਸੋਨੇ ਦੀ ਮੁੰਦਰੀ ਪਰਾਲੀ ਦੇ ਢੇਰ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚ ਜਾਏ, ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇ? ਗੁਰਮੁਖ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਫੋਲ ਫੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਲੱਭੇਗੀ। ਜੇ ਪਰਾਲੀ ਨੂੰ ਸਾੜ ਦਈਏ ਤਾਂ ਮੁੰਦਰੀ ਸਵਾਹ ਵਿੱਚ ਚਮਕ ਕੇ ਦਿਖਾਈ ਦਏਗੀ। ਇਹੋ ਹਿਸਾਬ ਹੈ ਮਨ ਦਾ, ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਰੂਪੀ ਪਰਾਲੀ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮੁੰਦਰੀ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇ? ਸੰਸਾਰ ਮਨ ਕਰਕੇ ਸਾੜਨਾ ਪਏਗਾ ਤਾਂ ਨਾਮ ਦੀ ਮੁੰਦਰੀ ਲੱਭੇਗੀ। ਸੰਸਾਰ ਕਿਵੇਂ ਸਾੜਨਾ ਹੈ? ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਮਤਿ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਚਿੱਕੜ ਤੇ ਰਸਤਾ ਉੱਚਾ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਟੋਇਆਂ ਟਿੱਬਿਆਂ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਗੱਡਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਟਾਂਡੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਕੜੇ ਬਲਦਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਗੱਡਾ ਜੋ ਅੱਗੇ ਅੱਗੇ ਲੀਹ ਪਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲੀਹ ਤੇ ਫਿਰ ਮਾੜੇ ਬਲਦਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਗੱਡਾ ਵੀ ਆਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਲਦਾਂ ਵਾਲ਼ਾ ਗੱਡਾ ਆਪ ਲੀਹ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ, ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਈ ਲੀਹ ਤੇ ਚੱਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਦਾ ਫਾਇਦਾ। ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਇਕੱਲਿਆਂ ਡੋਲਣ ਦਾ ਖਦਸ਼ਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚੱਲਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਲੀਹਾਂ ਤੇ ਗੱਡਾ ਤੋਰਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਗਾਡੀ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪੈਂਡਾ ਸੌਖਿਆਂ ਤਹਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਇਕੱਲਾ ਮਨ ਡੋਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਮਾਇਆ ਦੀ ਝਾਲ ਨਹੀਂ ਝੱਲ ਸਕਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਸੰਤ ਦੀ ਗੈਲ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸੰਤ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਲੋਂ ਪਾਈ ਲੀਹ ਦੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਮਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਤੇ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

"ਕਬੀਰ ਸੰਤ ਕੀ ਗੈਲ ਨ ਛੋਡੀਐ ਮਾਰਗਿ ਲਾਗਾ ਜਾਉ॥ ਪੇਖਤ ਹੀ ਪੁੰਨੀਤ ਹੋਇ ਭੇਟਤ ਜਪੀਐ ਨਾਉ॥੧੩੦॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ ਅੰਗ ੧੩੭੧)"। ਅਤੇ "ਖੋਜਤ ਖੋਜਤ ਖੋਜਿ ਬੀਚਾਰਿਓ ਤਤੁ ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਜਾਨਾ ਰੇ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਨਿਧਾਨੁ

ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਮਨੁ ਮਾਣਕੁ ਪਤੀਆਨਾ ਰੇ॥੩॥੧॥੧੩੦॥ (ਆਸਾ ਘਰੁ ੧੧ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੦੩)"।

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੱਡੇ ਸੰਸਾਰਕ ਚਿੱਕੜ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਤਿਤੁ ਸਰਵਰੜੈ ਭਈਲੇ ਨਿਵਾਸਾ ਪਾਣੀ ਪਾਵਕੁ ਤਿਨਹਿ ਕੀਆ॥ ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੂਬੀਅਲੇ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੨) ਤੇ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਗੈਲ ਤੇ ਨਹੀਂ ਚਲਦੇ। ਆਪਣੀ ਗੈਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਗੱਡੇ ਉੱਥੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਵੀ ਲਿਆ, ਪਰ ਹੈਨ ਉੱਥੇ ਦੇ ਉੱਥੇ ਹੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਦ ਤੱਕ ਕੋਈ ਗੈਲ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਰਮੁਖੀ ਜੀਵਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀਂ ਤਦ ਤੱਕ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੇ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕੋਝੀ ਮਤਿ ਦੇ ਅਧੀਨ ਤੇ ਮੇਰ ਤੇਰ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹੈ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਦਾ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਦੋਂ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਚੱਲਣ ਲਈ ਮੰਨ ਜਾਏ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਮਿੱਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਨਾ ਮਨੁ ਮਰੈ ਨ ਕਾਰਜੁ ਹੋਇ॥ ਮਨੁ ਵਸਿ ਦੂਤਾ ਦੁਰਮਤਿ ਦੋਇ॥ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਗੁਰ ਤੇ ਇਕੁ ਹੋਇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੨੨੨)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਫਤਹਿ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਭਟਕਣਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਮਨ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹਾਸਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਸਦਾ ਲਈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਫਾਹੇ ਕਾਟੇ ਮਿਟੇ ਗਵਨ ਫਤਿਹ ਭਈ ਮਨਿ ਜੀਤ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਤੇ ਥਿਤ ਪਾਈ ਫਿਰਨ ਮਿਟੇ ਨਿਤ ਨੀਤ॥੧॥ (ਵਾਰ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਸਲੋਕੁ॥ ਅੰਗ ੨੫੮)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵੇਲੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਬਾਰਾਂ ਫਿਰਕੇ ਸਨ ਪਰ ਆਈ ਪੰਥੀ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲੀ ਆਈ ਪੰਥੀ ਉਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤਰ ਸਮਝੇ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਜੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਹੀ ਜਿੱਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿੱਤੇ ਮਨ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਵਿੱਛੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੀਤੀ ਵੀ

ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਉਹ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਨਫਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਸਾਰੇ ਉਹਦੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਤੇ ਫਤਹਿ ਨਹੀਂ ਪਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਜੋ ਪਰਾਏ ਦਿਲ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਅਸਲ ਫਤਹਿ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਆਈ ਪੰਥੀ ਸਗਲ ਜਮਾਤੀ ਮਨਿ ਜੀਤੈ ਜਗੁ ਜੀਤੁ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੬)"।

ਸਾਧਿਆ ਮਨ ਬੜਾ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਸਾਧਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨ ਹੀ ਅਸਲ ਰਾਜਾ ਅਤੇ ਜੋਗੀ ਹੈ। ਰਾਜਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਬਲੀ ਹਾਕਮ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਸਰੀਰਕ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕੇ ਉਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਹਟਣ ਲਈ ਮੰਨ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ (ਮਨਸਾ) ਮਨ ਦੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਅ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨ ਅਸਲੀ ਜੋਗੀ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪਾ ਭਾਵ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ ਉੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਸਮਝ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਿਆ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ॥ ਮਨੁ ਜੋਗੀ ਮਨੁ ਬਿਨਸਿ ਬਿਓਗੀ ਮਨੁ ਸਮਝੈ ਗੁਣ ਗਾਈ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੨੫)"।

ਗਿਆਨਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜੱਗ ਤੇ ਫਤਹਿ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖੂਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ; ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਘਰ ਲੱਭ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਾਨੋ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਤੇ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਲਈ।

"ਗਿਆਨੀਆ ਕਾ ਇਹੁ ਮਹਤੁ ਹੈ ਮਨ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ॥ ਹਰਿ ਜੀਉ ਕਾ ਮਹਲੁ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਲਾਇ ਧਿਆਨਾ॥ ਜਿਨ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨੁ ਜੀਤਿਆ ਜਗੁ ਤਿਨਹਿ ਜਿਤਾਨਾ॥੮॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੮੯)"।

ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਜਦ ਮੱਥੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਥ ਰੱਖੇ ਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰ ਦਏ ਤਾਂ ਮਨ ਕਾਬੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੇਰੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਸਾਰੀ ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਪਿਆਸ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਭੁਲਾ ਦਿੱਤੇ ਹਨ।

"ਲਾਥੀ ਭੂਖ ਤ੍ਰਿਸਨ ਸਭ ਲਾਥੀ ਚਿੰਤਾ ਸਗਲ ਬਿਸਾਰੀ॥ ਕਰੁ ਮਸਤਕਿ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਧਰਿਓ ਮਨੁ ਜੀਤੋ ਜਗੁ ਸਾਰੀ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਾਲਾ ਮਹਲਾ ੫॥ (ਅੰਗ ੨੧੫)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੇ ਜਟਾਂ ਵਧਾ ਲਈਆਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਆਹ ਦਾ ਲੇਪਣ ਕਰ ਲਿਆ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੋਇਆ? ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਤੇ ਅਜੇ ਵੀ ਖਲਾਸੀ ਨਾ ਹੋਈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਜਿੱਤਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ।

"ਜਟਾ ਭਸਮ ਲੇਪਨ ਕੀਆ ਕਹਾ ਗੁਫਾ ਮਹਿ ਬਾਸੁ॥ ਮਨੁ ਜੀਤੇ ਜਗੁ ਜੀਤਿਆ ਜਾਂ ਤੇ ਬਿਖਿਆ ਤੇ ਹੋਇ ਉਦਾਸੁ॥੨॥ (ਰਾਗ ਮਾਰੂ ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੧੧੦੩)"।

- "ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਹਿ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲ ਪਵਿਤਾ॥ ਮਨ ਸਿਉ ਮਨੁ ਮਿਲਾਇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਜੀਤਾ॥ ਇਨ ਬਿਧਿ ਕੁਸਲੁ ਤੇਰੈ ਮੇਰੇ ਮੀਤਾ॥੬॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੩੧)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ! ਇਸ ਜੁਗਤ ਨਾਲ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਭੀ ਖੇੜਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- "ਨਾਨਕ ਗਿਆਨੀ ਜਗੁ ਜੀਤਾ ਜਗਿ ਜੀਤਾ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਨਾਮੇ ਕਾਰਜ ਸਿਧਿ ਹੈ ਸਹਜੇ ਹੋਇ ਸੁ ਹੋਇ॥ (ਬਿਹਾਗੜੇ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੪੮)"। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਗਿਆਨਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ ਨੇ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਵਾਲ਼ੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਨੇ ਜਿੱਤਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗਿਆਨੀ ਹੀ ਜਨਮ ਮਨੋਰਥ ਦੇ ਅਸਲੀ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਸਫਲ ਕਰਦਾ ਹੈ!
- "ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਨੁ ਜੀਤਾ ਹਉਮੈ ਮਾਰਿ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚੁ ਰਖਿਆ ਉਰ ਧਾਰਿ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਗੁ ਜੀਤਾ ਜਮਕਾਲੁ ਮਾਰਿ ਬਿਦਾਰਿ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਦਰਗਹ ਨ ਆਵੈ ਹਾਰਿ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੬)"। ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਤੁਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਰਮੁਖ ਆਪਣੀ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ! ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਸਦਾ ਸਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਮੌਤ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਮੁਕਾ ਕੇ ਜਗਤ ਜਿੱਤ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਬਾਜ਼ੀ ਹਾਰ ਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਮਨ ਰਾਜਾ ਕਿ ਗੁਲਾਮ?

ਮਨ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਹੈ ਤੇ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਇਸ ਦੇ ਮੰਤ੍ਰੀ (ਮੰਡਲ) ਹਨ। ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰ ਇਸ ਨੂੰ ਭਰਮਾ ਕੇ ਤੇ ਮੋਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਗਰ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਇਸ ਦਾ ਰਾਜ ਹੜੱਪ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਰਾਜਾ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਮਾਦਿਕ ਸੂਰਬੀਰ ਚਾਰੇ ਵਰਨਾ ਦੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਲ (ਮਰਦਨ) ਕੇ ਰੱਖ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਛੇ ਦਰਸ਼ਨ (ਸਨਾਤਨੀ ਛੇ ਭੇਖ) ਦੇ ਸਾਧੂ ਜਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਹੱਥ ਦੀ ਤਲੀ ਤੇ ਨਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਹਣੇ, ਸਿਆਣੇ, ਸੁਨੱਖੇ, ਬਾਂਕੇ ਮਨੁੱਖ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦੇ ਮੋਹੇ ਤੇ ਛਲੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਸੂਰਬੀਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਸੂਰਮਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ। ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਉਹੀ ਪੂਰਾ ਮਨੁੱਖ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਚੀਰ ਕੇ ਮਾਰ ਮੁਕਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਕੋੜਮਾ ਬੜਾ ਡਾਢਾ ਹੈ, ਇਹ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰ ਕੇ ਭੱਜਦੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਾਬੂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਫੌਜ ਬਹੁਤ ਮਜ਼ਬੂਤ (ਮੁਹਕਮ) ਤੇ ਹਠ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੱਦੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਤਾੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੋਵੇ।

"ਚਾਰਿ ਬਰਨ ਚਉਹਾ ਕੇ ਮਰਦਨ ਖਟੁ ਦਰਸਨ ਕਰ ਤਲੀ ਰੇ॥ ਸੁੰਦਰ ਸੁਘਰ ਸਰੂਪ ਸਿਆਨੇ ਪੰਚਹੁ ਹੀ ਮੋਹਿ ਛਲੀ ਰੇ॥੧॥ ਜਿਨਿ ਮਿਲਿ ਮਾਰੇ ਪੰਚ ਸੂਰਬੀਰ ਐਸੋ ਕਉਨੁ ਬਲੀ ਰੇ॥ ਜਿਨਿ ਪੰਚ ਮਾਰਿ ਬਿਦਾਰਿ ਗੁਦਾਰੇ ਸੋ ਪੂਰਾ ਇਹ ਕਲੀ ਰੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਵਡੀ ਕੋਮ ਵਸਿ ਭਾਗਹਿ ਨਾਹੀ ਮੁਹਕਮ ਫਉਜ ਹਠਲੀ ਰੇ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਿਨਿ ਜਨਿ ਨਿਰਦਲਿਆ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਕੈ ਝਲੀ ਰੇ॥੨॥੩॥੧੩੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੦੪)"।

ਸਾਡੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ (ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਚਮੜੀ, ਜੀਭ) ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਅਸ਼ੁੱਭ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਦਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਬਹੁਤ ਸੋਹਣੀ ਬਿੰਬ ਕਿਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਅਗਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀ ਸਾਥੋਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਫਸਾ ਕੇ ਦੌੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਦੇਹੀ ਇੱਕ ਗਾਂਵ (ਪਿੰਡ, ਨਗਰ) ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਸਰੀਰਕ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜੀਵ ਚੌਧਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਕਿਰਸਾਨ ਵੱਸਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ,

ਜੀਭ ਤੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵਾਲੀ ਇੰਦਰੀ, ਜੀਵ ਚੌਧਰੀ ਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਬਾ! ਹੁਣ ਮੈਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਨਗਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਥੇ ਤਾਂ ਚਿਤ੍ਰ ਗੁਪਤ ਨਾਮੀ ਪਟਵਾਰੀ ਘੜੀ ਘੜੀ ਦਾ ਲੇਖਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋਇਆ ਜੀਵ ਜਦੋਂ ਧਰਮਰਾਜ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਰਮਰਾਜ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੀਵ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇਣਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਕਚਹਿਰੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੰਜ ਮੁਜਾਰੇ (ਕਿਰਸਾਨ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਪੰਜੇ ਕਿਰਸਾਨ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜੀਵ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਦਰਬਾਰੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਕਿ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਫਸਾ ਕੇ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨਸੀਹਤ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਇਸੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜ ਵੈਰੀਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਮੁਕਾ ਦਿਉ। ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਜੋਦੜੀ ਕਰੋ ਕਿ ਇਸੇ ਜਨਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਲੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਮੁੜ ਕੇ ਨਾ ਆਉਣਾ ਪਵੇ।

"ਦੇਹੀ ਗਾਵਾ ਜੀਉ ਧਰ ਮਹਤਉ ਬਸਹਿ ਪੰਚ ਕਿਰਸਾਨਾ॥ ਨੈਨੂ ਨਕਟੂ ਸ੍ਰਵਨੂ ਰਸਪਤਿ ਇੰਦ੍ਰੀ ਕਹਿਆ ਨ ਮਾਨਾ॥੧॥ ਬਾਬਾ ਅਬ ਨ ਬਸਉ ਇਹ ਗਾਉ॥ ਘਰੀ ਘਰੀ ਕਾ ਲੇਖਾ ਮਾਗੈ ਕਾਇਥੁ ਚੇਤੂ ਨਾਉ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਧਰਮ ਰਾਇ ਜਬ ਲੇਖਾ ਮਾਗੈ ਬਾਕੀ ਨਿਕਸੀ ਭਾਰੀ॥ ਪੰਚ ਕ੍ਰਿਸਾਨਵਾ ਭਾਗਿ ਗਏ ਲੈ ਬਾਧਿਓ ਜੀਉ ਦਰਬਾਰੀ॥੨॥ ਕਹੈ ਕਬੀਰੁ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਸੰਤਹੁ ਖੇਤ ਹੀ ਕਰਹੁ ਨਿਬੇਰਾ॥ ਅਬ ਕੀ ਬਾਰ ਬਖਸਿ ਬੰਦੇ ਕਉ ਬਹੁਰਿ ਨ ਭਉਜਲਿ ਫੇਰਾ॥੩॥੭॥ (ਰਾਗ ਮਾਰੂ ਬਾਣੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ ਅੰਗ ੧੧੦੪)"।

ਮਨ ਦਾ ਪੰਜਾਂ ਨਾਲ਼ ਘੋਲ

ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਘੋਲ ਹੈ। ਪੰਜ ਕਿਰਸਾਨ ਬੰਨ੍ਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਗੁਰਮਤਿ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰਮਤਿ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਪੰਜਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਇਸ ਜਗਤ ਤੋਂ ਜਿੱਤ ਕੇ ਜਾਣ ਦੀ ਜੁਗਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਭਾਈ ਜੀਉ! ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਆਉ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਭੁੰਚੋ। ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਿਰੋਪਾ ਪਹਿਨਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਅਰਥਾਤ ਮੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਦਰਗਾਹੀ ਖ਼ਿਲਤ ਹਾਸਿਲ ਕਰਵਾਇਆ ਹੈ, ਆਦਰ ਦਵਾਇਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ਼ ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਰਦਾਰ (ਚੌਧਰੀ) ਬਣ ਗਿਆ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹੁਣ ਪੰਜਾਂ

ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਲਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਕਾਬੂ ਕਰ ਕੇ ਬਿਠਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ ਤੇ ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ਼ ਮੈਂ ਪੰਜੇ ਕਿਰਸਾਣ ਮੁਜਾਰੇ ਬਣਾ ਲਏ ਹਨ ਭਾਵ ਉਹ ਹੁਣ ਮਾਲਿਕ ਨਹੀਂ ਹਨ ਤੇ ਮੇਰੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਕਾਸ਼ਤਕਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੋਈ ਕਿਸਾਨ ਰੂਪੀ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰਾ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ (ਕੰਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਆਕੀ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ (ਪਿੰਡ) ਵਿੱਚ ਅਮਨ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਬਹੁਤ ਸੰਘਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ।

"ਤੁਸੀ ਭੋਗਿਹੁ ਭੁੰਚਹੁ ਭਾਈਹੋ॥ ਗੁਰਿ ਦੀਬਾਣਿ ਕਵਾਇ ਪੈਨਾਈਓ॥ ਹਉ ਹੋਆ ਮਾਹਰੁ ਪਿੰਡ ਦਾ ਬੰਨਿ ਆਦੇ ਪੰਜਿ ਸਰੀਕ ਜੀਉ॥੪॥ ਹਉ ਆਇਆ ਸਾਮ੍ਹੈ ਤਿਹੰਡੀਆ॥ ਪੰਜਿ ਕਿਰਸਾਣ ਮੁਜੇਰੇ ਮਿਹਡਿਆ॥ ਕੰਨੁ ਕੋਈ ਕਢਿ ਨ ਹੰਘਈ ਨਾਨਕ ਵੁਠਾ ਘੁਘਿ ਗਿਰਾਉ ਜੀਉ॥੫॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੩)"।

ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਾਉਣ ਦੇ ਮਹੀਨੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਛਿੰਝਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮੀ ਪਹਿਲਵਾਨ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਘੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਜੇਤੂ ਪਹਿਲਵਾਨ ਨੂੰ ਮਾਲੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰੋਪਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਸਤਾਰ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦੇ ਮਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਜਿੱਤ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਵਾਨ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਵਲ੍ਹੇਟ ਕੇ ਤੇ ਉੱਚਾ ਤੁਰਲਾ ਛੱਡ ਕੇ ਸਾਰੇ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਫਤਹਿ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਚੱਕਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਾਨ ਨੂੰ ਸਭ ਦੇਖ ਲੈਣ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਵੀ ਉਹੋ ਸੀਨ ਖਿੱਚ ਕੇ ਪੰਜ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਛਿੰਝ ਪਾਉਣ ਤੇ ਮਾਲੀ ਜਿੱਤਣ ਦਾ ਬਿਆਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਮਾਲਕ-ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਪਹਿਲਵਾਨ ਸਾਂ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉੱਚੇ ਦੁਮਾਲੇ ਵਾਲਾ ਭਲਵਾਨ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਉਣ ਦੇ ਅਖਾੜੇ ਵਾਂਗ ਇਸ ਜਗਤ ਅਖਾੜੇ ਦੀ ਛਿੰਝ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਆ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਬੈਠਾ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛਿੰਝ ਦਾ ਨਜ਼ਾਰਾ ਖਿੱਚਦੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਵਾਜੇ, ਢੋਲ ਤੇ ਨਗਾਰੇ ਵੱਜ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲਵਾਨ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਕੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿੜ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਵਾਨ (ਮੱਲ) ਘੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਚੱਕਰ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵੀ ਇਸ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਥਾਪੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਨਾਲ਼ ਘੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਅਖਾੜੇ ਵਿੱਚ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਪੰਜ ਜਵਾਨ ਮੈਂ ਪਛਾੜ ਦਿੱਤੇ; ਅਰਥਾਤ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਰੋਧੀ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮੈਂ ਪਿੱਠ

ਲਾ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਢਾਹ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਸੂਰਮਤਾਈ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਥਾਪੀ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਜਗਤ ਵੀ ਅਖਾੜਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਘਰ (ਪ੍ਰਲੋਕ) ਵਾਪਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਜਿੱਤੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਘਰ ਮਾਣ ਨਾਲ ਜਾਣਗੇ ਅਤੇ ਹਾਰੇ ਹੋਏ ਰਸਤਾ ਵਟਾਉਣਗੇ ਭਾਵ ਇਹ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮਾਰੇ ਪੁੱਠੇ ਪੈਰੀਂ ਮੁੜਨਗੇ ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਣਗੇ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਹਰੀ ਨਾਮ ਦਾ ਲਾਭ ਖੱਟ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਮਗਰ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖ ਆਪਣਾ ਮੂਲ਼ (ਅਸਲ ਸਰਮਾਇਆ) ਵੀ ਗੁਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ ਪੂਰਬਲੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਰਾਸ-ਪੂੰਜੀ ਵੀ ਭੈੜੇ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਹਉ ਗੋਸਾਈ ਦਾ ਪਹਿਲਵਾਨੜਾ॥ ਮੈ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਉਚ ਦੁਮਾਲੜਾ॥ ਸਭ ਹੋਈ ਛਿੰਝ ਇਕਠੀਆ ਦਯੁ ਬੈਠਾ ਵੇਖੈ ਆਪਿ ਜੀਉ॥੧੭॥ ਵਾਤ ਵਜਨਿ ਟੰਮਕ ਭੇਰੀਆ॥ ਮਲ ਲਥੇ ਲੈਦੇ ਫੇਰੀਆ॥ ਨਿਹਤੇ ਪੰਜਿ ਜੁਆਨ ਮੈ ਗੁਰ ਥਾਪੀ ਦਿਤੀ ਕੰਡਿ ਜੀਉ॥੧੮॥ ਸਭ ਇਕਠੇ ਹੋਇ ਆਇਆ॥ ਘਰਿ ਜਾਸਨਿ ਵਾਟ ਵਟਾਇਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲਾਹਾ ਲੈ ਗਏ ਮਨਮੁਖ ਚਲੇ ਮੂਲੁ ਗਵਾਇ ਜੀਉ॥੧੯॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੪)"।

ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਰਾਜਾ ਕਿਵੇਂ ਬਣੇ?

ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਇਆ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਮਨ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਰਾਜਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਮਕਲੀ ਰਾਗ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵਰੋਸਾਏ ਮਨੁਖ ਦਾ ਕਾਂਇਆ ਨਗਰ ਇੱਕ ਵਸਦਾ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਚਾਰਵਾਨ (ਸੂਝਵਾਨ) ਹੋ ਕੇ ਵਸਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵਿਕਾਰਾਂ ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਦੌੜਦਾ, ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਗਰੀ ਵਿੱਚ ਰਾਜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਵਿੱਚ ਅਡੋਲ ਹੋ ਕੇ ਆਸਣ ਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਦੇ ਹੋਏ ਰਾਜਾ ਮਨ ਸਾਰੇ ਇੰਦ੍ਰੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਾ ਹੋਇਆ ਨਿਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਕਾਇਆ ਨਗਰੀ ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਪੰਚ ਵਸਹਿ ਵੀਚਾਰੀ॥੯॥ ਸਬਦਿ ਰਵੈ ਆਸਣਿ ਘਰਿ ਰਾਜਾ ਅਦਲੁ ਕਰੇ ਗੁਣਕਾਰੀ॥੧੦॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ

੯੦੭)"।

ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਕਦੀ ਰਾਜਾ ਤੇ ਕਦੀ ਸੂਰਮਾ ਬਣ ਕੇ ਰਣ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਉਤਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਮਨ ਗੁਰਮੁਖ ਹੋ ਜਾਏ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੱਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਹ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮੁਕਾ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਸਭਨਾਂ ਵੈਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ (ਇਕ ਥਾਂ) ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਸੂਰ ਸੰਗ੍ਰਾਮਿ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਨਿਰਭਉ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮਿ॥ ਮਾਰੇ ਪੰਚ ਅਪੁਨੈ ਵਸਿ ਕੀਏ॥ ਹਉਮੈ ਗ੍ਰਾਸਿ ਇਕਤੁ ਥਾਇ ਕੀਏ॥੬॥(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੫)"।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਰਾਜਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਲੋਭੀ ਰਾਜਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਸਦਾ ਹੀ ਲਾਲਚ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਲਿਆਂ ਇਸ ਮਨ ਦਾ ਲੋਭ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰੇਮ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਲੋਭੀਆ ਲੁਭਤਉ ਲੋਭਾਈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਲੋਭੁ ਨਿਵਾਰੀਐ ਹਰਿ ਸਿਉ ਬਣਿ ਆਈ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੯)"

ਇਹ ਮਨ ਰਾਜਾ ਹੈ ਭਾਵ ਬਲੀ ਹਾਕਮ ਹੈ ਜੋ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਮਾਇਕ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਵਰਜਿਆ ਗਿਆ ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿਛੇ ਦੌੜਨਾ ਛੱਡ ਗਿਆ, ਉਸ ਮਨ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਲੀਨ ਹੋ ਗਈ। ਐਸਾ ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੇਹਰ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ (ਜੋਗੀ ਹੋ) ਗਿਆ। ਐਸਾ ਮਨ ਬਿਨਸ ਗਿਆ, ਭਾਵ ਆਪਾ ਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਗਿਆ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਬਿਰਹੀ-ਪ੍ਰੇਮੀ (ਬਿਓਗੀ) ਹੋ ਗਿਆ। ਐਸਾ ਮਨ ਸਮਝ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਝੀ ਆ ਗਈ ਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।

"ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਿਆ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ॥ ਮਨੁ ਜੋਗੀ ਮਨੁ ਬਿਨਸਿ ਬਿਓਗੀ ਮਨੁ ਸਮਝੈ ਗੁਣ ਗਾਈ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੧੨੫)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਰਾਜਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਮਸਤ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਗੁਲਾਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਜਾਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਗਿਆਨ ਮਈ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੁੱਧ ਕਰਨਾ ਮਨ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਸਹਿਤ ਜਗਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਜਗਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਦਸੀਂ ਪਾਸੀਂ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਟਿਕ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਟਿਕ ਗਿਆ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਪੋਂਹਦੀ। ਕਲਜੁਗ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਬਹੁਤ ਤੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਾੜ ਦੇਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਠੰਢ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਸੇ ਠੰਢੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਦਾ ਸਿਮਰ ਕੇ ਸੁਖ ਪਾਓ।

"ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਹੁ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਇ॥ ਦਹ ਦਿਸਿ ਧਾਵਤ ਆਵੈ ਠਾਇ॥ ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਲਾਗੈ ਕੋਇ॥ ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਸੈ ਹਰਿ ਸੋਇ॥ ਕਲਿ ਤਾਤੀ ਠਾਂਢਾ ਹਰਿ ਨਾਉ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸਦਾ ਸੁਖ ਪਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੮)"।

- "ਪ੍ਰਥਮੇ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧੈ ਅਪਨਾ ਪਾਛੈ ਅਵਰ ਰੀਝਾਵੈ॥ ਰਾਮਨਾਮ ਜਪੁ ਹਿਰਦੈ ਜਾਪੈ ਮੁਖ ਤੇ ਸਗਲ ਸੁਨਾਵੈ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੮੧)"। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਭਗਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਜਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਫਿਰ ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੋਲ ਕੇ ਉਹ ਜਾਪ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- "ਪੰਡਿਤ ਪੜਿ ਪੜਿ ਉਚਾ ਕੂਕਦਾ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਪਿਆਰੁ॥ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਨ ਚੀਨਈ ਮਨਿ ਮੂਰਖੁ ਗਾਵਾਰੁ॥ ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਜਗਤੁ ਪਰਬੋਧਦਾ ਨ ਬੂਝੈ ਬੀਚਾਰੁ॥ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ਮਰਿ ਜੰਮੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ॥੧॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮ: ੩॥ ਅੰਗ ੮੬)"। ਪੰਡਿਤ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੇਦ ਪਾਠ ਨੂੰ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਕਾਰਨ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨ ਕਰਕੇ ਮੂਰਖ ਹੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਖੋਜ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਦੂਜੇ ਭਾਏ (ਮਾਇਆ ਮੋਹ) ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੱਤਾਂ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਮਾਇਆ ਵਾਲ਼ੀ ਹੈ। ਐਸਾ ਪੰਡਿਤ ਆਪਣਾ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਵਿਅਰਥ ਗਵਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- "ਕੋਟਿ ਕਰਮ ਕਰਿ ਦੇਹ ਨ ਸੋਧਾ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਹਿ ਮਨੁ ਪਰਬੋਧਾ॥੨॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੯੮)"। ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਹੀ ਧਾਰਮਿਕ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਰਕੇ

ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚੋਂ ਜਾਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੂਰਮਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ ਹੈ

ਮਨ ਜਿੱਤਣਾ ਸੂਰਮਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਲੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜਿੱਤਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਸੂਰਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸਦਾ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਜੋ ਜਨ ਲੂਝਹਿ ਮਨੈ ਸਿਉ ਸੇ ਸੂਰੇ ਪਰਧਾਨਾ॥ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਸਦਾ ਮਿਲਿ ਰਹੇ ਜਿਨੀ ਆਪੁ ਪਛਾਨਾ॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੮੯)"।

ਸਦੀਵੀ ਸੂਰਮਤਾਈ ਸਿਰਫ਼ ਮੈਦਾਨੇ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਵੈਰੀ ਨਾਲ਼ ਲੜਾਈ ਕਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਅਸਲੀ ਸੂਰਮੇ ਉਹ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਸਾਧ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਸੂਰਮਤਾਈ ਤਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਕੇ ਐਸਾ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਮੁਜਾਹਰਿਆਂ (ਵਿਕਾਰਾਂ) ਨੂੰ ਸਿਰ ਨਾ ਚੁੱਕਣ ਦੇਵੇ।

ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਦੁਸ਼ਟ ਹੈ ਅਹੰਕਾਰ। ਅਸਲੀ ਰਾਜਾ, ਬਹਾਦੁਰ ਤੇ ਸੂਰਮਾ ਉਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮਨ ਵਿਚੋਂ ਦੁਸ਼ਟ ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਐਸਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ, ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਜਨਮ ਸਫਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸੂਰਮਾ ਆਪ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਸਾਰੀ ਕੁਲ ਨੂੰ ਵੀ ਤਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸੱਚੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

"ਨਾਨਕ ਸੋ ਸੂਰਾ ਵਰੀਆਮੁ ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਦੁਸਟੁ ਅਹੰਕਰਣੁ ਮਾਰਿਆ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਸਾਲਾਹਿ ਜਨਮ ਸਵਾਰਿਆ॥ ਆਪਿ ਹੋਆ ਸਦਾ ਮੁਕਤੁ ਸਭੁ ਕੁਲੁ ਨਿਸਤਾਰਿਆ॥ ਸੋਹਨਿ ਸਚਿ ਦੁਆਰਿ ਨਾਮੁ ਪਿਆਰਿਆ॥ (ਵਾਰ ਸਿਰੀਰਾਗ ਸਲੋਕ ਮ: ੩॥ ਅੰਗ ੮੬)"।

ਇਹ ਜਗਤ ਇੱਕ ਰਣ ਭੂਮੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਨਾਲ ਜੰਗ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਉਹੋ ਹੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲਏ। ਉਹੀ ਵੱਡਾ ਸੂਰਮਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਹਉਮੈ ਤੇ ਦ੍ਵੈਤ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਵਲੋਂ ਮਰ ਜਾਏ, ਭਾਵ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਏ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਏ ਉਹ ਜੀਉਂਦਾ ਹੀ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਭਾਵ ਉਸ ਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ

ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਜਿੱਤਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸੇ ਸੰਸਾਰਕ ਰਣ ਭੂਮੀ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦਿੱਖ ਹੀ ਸੂਰਮਿਆਂ ਵਾਲ਼ੀ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

"ਨਾਨਾ ਰਣ ਤੇ ਸੀਝੀਐ ਆਤਮ ਜੀਤੈ ਕੋਇ॥ ਹਉਮੈ ਅਨ ਸਿਉ ਲਰਿ ਮਰੈ ਸੋ ਸੋਭਾਦੂ ਹੋਇ॥ ਮਣੀ ਮਿਟਾਇ ਜੀਵਤ ਮਰੈ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਉਪਦੇਸ॥ ਮਨੂਆ ਜੀਤੈ ਹਰਿ ਮਿਲੈ ਤਿਹ ਸੂਰਤਣ ਵੇਸ॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੨੫੬)"।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੰਗ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਸੂਰਮਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਉਸ ਦੀ ਤਰਫਦਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਿੱਤ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਆਤਮ ਜਿਣੈ), ਭਾਵ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਭਾਵ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਏਨਾ ਤਕੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਵੀ ਪਦਾਰਥ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

"ਜਾ ਕਉ ਹਰਿ ਰੰਗੁ ਲਾਗੋ ਇਸੁ ਜੁਗ ਮਹਿ ਸੋ ਕਹੀਅਤ ਹੈ ਸੂਰਾ॥ ਆਤਮ ਜਿਣੈ ਸਗਲ ਵਸਿ ਤਾ ਕੈ ਜਾ ਕਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੂਰਾ॥੧॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੭੯)"।

ਜੋ ਹਉਮੈ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਰਜੀਵੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਮੇਰ ਤੇਰ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਨਾ ਕੋਈ ਵੈਰੀ ਤੇ ਨਾ ਕੋਈ ਬਿਗਾਨਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਆਸਰਿਆਂ ਤੇ ਗਰੀਬਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਰਣ ਤੱਤੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਦ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਨਿਸ਼ਾਵਰ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ 'ਅਲਾਹਣੀਆਂ' ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੂਰਮੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲੀ ਸੂਰਮੇ ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਅ ਹੀ ਮਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮਨ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਉਠਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵੱਲ ਬਿਰਤੀ ਜੋੜ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਲੋਂ ਮਨ ਕਰਕੇ ਮਰੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੂਰਮੇ ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਅ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਬੂਲ ਹੋ ਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗਣ ਉਪਰੰਤ ਉਹ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸਨਮਾਨ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਸਹਿਣਾ ਪੈਂਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਭ ਥਾਂ ਵਿਆਪਕ ਜਾਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਨਿਰਭੈਤਾ ਦਾ ਫ਼ਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਭ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਦੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉੱਚਾ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਐਸੇ ਬੋਲ ਅਹੰਕਾਰ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੰਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਅ ਹੀ ਕਬੂਲ ਹੋ ਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਅਸਲੀ ਸੂਰਮੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਰਨਾ ਹੀ ਸਲਾਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਰਣੁ ਮੁਣਸਾ ਸੂਰਿਆ ਹਕੁ ਹੈ ਜੋ ਹੋਇ ਮਰਨਿ ਪਰਵਾਣੋ॥ ਸੂਰੇ ਸੇਈ ਆਗੈ ਆਖੀਅਹਿ ਦਰਗਹ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੀ ਮਾਣੋ॥ ਦਰਗਹ ਮਾਣੁ ਪਾਵਹਿ ਪਤਿ ਸਿਉ ਜਾਵਹਿ ਆਗੈ ਦੂਖੁ ਨ ਲਾਗੈ॥ ਕਰਿ ਏਕੁ ਧਿਆਵਹਿ ਤਾਂ ਫਲੁ ਪਾਵਹਿ ਜਿਤੁ ਸੇਵਿਐ ਭਉ ਭਾਗੈ॥ ਊਚਾ ਨਹੀ ਕਹਣਾ ਮਨ ਮਹਿ ਰਹਣਾ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਜਾਣੋ॥ ਮਰਣੁ ਮੁਣਸਾਂ ਸੂਰਿਆ ਹਕੁ ਹੈ ਜੋ ਹੋਇ ਮਰਹਿ ਪਰਵਾਣੋ॥੩॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਘਰੁ ੫ ਅਲਾਹਣੀਆ॥ ਅੰਗ ੫੮੦)"।



੧੧.

ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਸਿ ਆਵੈ

ਮਨ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ? ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਬਹੁਤ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਸੰਖੇਪ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ:

- ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਮੋਹ ਤੇ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਮੋ, ਰਜੋ ਤੇ ਸਤੋ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਿੱਤਰ! ਜਿਵੇਂ ਕੰਧ ਉਤੇ ਬਣਾਇਆ ਚਿੱਤਰ ਕੰਧ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਮੋਹਿਆ ਮਨ ਵੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਤਿਆਗ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। "ਮਨੁ ਮਾਇਆ ਮੈ ਰਮਿ ਰਹਿਓ ਨਿਕਸਤ ਨਾਹਿਨ ਮੀਤ॥ ਨਾਨਕ ਮੂਰਤਿ ਚਿਤ੍ਰ ਜਿਉ ਛਾਡਿਤ ਨਾਹਿਨ ਭੀਤਿ॥੩੭॥ (ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੧੪੨੮)"।
- ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਦੇਹੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜ ਵਿਕਾਰ ਵਸਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੂੰ ਲੁੱਟਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਆਪਣੀ ਅਕਲ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਜਦੋਂ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਲੁਟਾ ਕੇ ਉਹ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੰਤ ਨੂੰ (ਪ੍ਰਲੋਕ ਵਿੱਚ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਕਾਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ; ਭਾਵ ਕੋਈ ਮੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੱਗ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਤੇ ਅੰਨ੍ਹਿਆਂ ਵਾਲ਼ੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੇਰਾ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। "ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਅੰਦਰਿ ਪੰਚ ਚੋਰ ਵਸਹਿ ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਲੋਭੁ ਮੋਹੁ ਅਹੰਕਾਰਾ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਲੂਟਹਿ ਮਨਮੁਖ ਨਹੀ ਬੂਝਹਿ ਕੋਇ ਨ ਸੁਣੈ ਪੂਕਾਰਾ॥ ਅੰਧਾ ਜਗਤੁ ਅੰਧੁ ਵਰਤਾਰਾ ਬਾਝੁ ਗੁਰੂ ਗੁਬਾਰਾ॥੨॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੦੦)"।
- ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਸਰ: ਮਾੜੀ ਸੰਗਤਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਪਾਸੇ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸੋਸਾਇਟੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ (ਪੀਅਰ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਮਨ ਨੂੰ ਐਵੇਂ ਹੀ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਝੋਨਾ ਛੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨਹੀਂ ਸਨ ਤਾਂ ਚਾਵਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਮੁੰਜੀ ਨੂੰ ਉੱਖਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਮੋਹਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਛੜਦੇ ਸਨ। ਚਾਵਲ ਮਨੁੱਖ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਪਰ ਤੋਹ (ਫੱਕ) ਸੁੱਟ ਦੇਂਦਾ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਤੋਹ ਨੂੰ ਐਂਵੇ ਹੀ ਮਾਰ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਚਾਵਲ

ਨਾਲ਼ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਸੰਗ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਕਰਕੇ ਕੁਸੰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਣ ਵਾਲ਼ੀ ਜਮਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਖਾਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। "ਕਬੀਰ ਚਾਵਲ ਕਾਰਣੇ ਤੁਖ ਕਉ ਮੁਹਲੀ ਲਾਇ॥ ਸੰਗਿ ਕੁਸੰਗੀ ਬੈਸਤੇ ਤਬ ਪੂਛੇ ਧਰਮ ਰਾਇ॥੨॥ (ਵਾਰ ਰਾਮਕਲੀ ਸਲੋਕ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੯੬੫)"। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਪੰਜੇ ਕਾਮਾਦਿਕ ਚੋਰ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਪੂੰਜੀ ਸਾਬਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਲੁੱਟੀ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਆਤਮਿਕ ਪੂੰਜੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਗਲੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਸੋਭਾ ਨਾਲ਼ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। "ਪੰਚ ਚੋਰ ਆਗੈ ਭਗੇ ਜਬ ਸਾਧਸੰਗੇਤ॥ ਪੂੰਜੀ ਸਾਬਤੁ ਘਣੋ ਲਾਭੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਸੋਭਾ ਸੇਤ॥੨॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੧੦)"।

ਹੁਣ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜਾਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਉਪਜ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਧਿਆ ਜਾਵੇ? ਅਸੀਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਟਿਕਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਟਿਕਾ ਸਕਦਾ। ਸੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਇਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਇਸ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੰਨੇ ਹੋਏ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਵੱਖ ਵੱਖ ਸਾਧਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮਨ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਆਦਿ ਕਾਲ ਤੋਂ ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਤੇ ਟਿਕਾਉ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਕਈ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੋਗੀਆਂ, ਸਿੱਧਾਂ, ਸਾਧੂਆਂ ਤੇ ਪੰਡਿਤਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਲੱਭਿਆ ਕਿ ਮਨ ਜਿਸ ਚੀਜ਼ ਮਗਰ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਘਰੋਂ ਭੱਜੇ ਜੋਗੀ ਅਤੇ ਸੰਨਿਆਸੀ, ਆਦਿ ਪੈਦਾ ਹੋਏ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਭੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਸਾਧਨ ਕਾਮਯਾਬ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਨਾ ਹੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਮਨ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭੋਗੀ ਇਸ ਨੂੰ ਰਜਾ ਸਕੇ। ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਐਸਾ ਮਧ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ਼ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਾਧਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਦਾ ਇਹ ਰਾਹ ਆਨ ਮੱਤਾਂ (ਹੋਰਨਾਂ) ਤੋਂ ਵਿਲੱਖਣ ਹੈ।

ਨਿਰਵ੍ਰਿਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ: ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਨ-ਆਸ਼ਰਮ ਧਰਮ ਦੇ ਰਹਿਨੁਮਾਈਆਂ ਨੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਚਾਰ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ; ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ, ਗ੍ਰਿਹਸਥ, ਵਾਣਪ੍ਰਸਥ ਤੇ ਸੰਨਿਆਸ। ਸੰਨਿਆਸ ਆਸ਼ਰਮ ਵਿੱਚ ਆਦਮੀ ਘਰ ਬਾਰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੰਗਲ ਵਾਸ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਰਵ੍ਰਿਤੀ ਮਾਰਗ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘਰ ਦਾ ਤਿਆਗ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਉਦਾਸੀਨਤਾ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਵ੍ਰਿਤੀ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾਣਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਕਠਿਨ ਹੈ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਭਾਵੇਂ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰ ਬਾਰ, ਬਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਯਾਦ ਉਸੇ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਹੀ ਤੇ ਮਨ ਟਿਕ ਨਾ ਸਕਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਘਰ ਬਾਰ ਤਿਆਗਣ ਤੇ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਚਲਤ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪੰਜ ਚੰਡਾਲ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਰਹੇ ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ; "ਦੇਸੁ ਛੋਡਿ ਪਰਦੇਸਹਿ ਧਾਇਆ॥ ਪੰਚ ਚੰਡਾਲ ਨਾਲੇ ਲੈ ਆਇਆ॥੪॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੪੮)"। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ ਕਰਮ ਵਿੱਚ ਤਿਆਗ ਦੀ ਥਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਆਹਰ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਣਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਅੱਗੇ ਹੀ ਸੰਨਿਆਸੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਨਿਰਲੇਪ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਵ੍ਰਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਿਰਵ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ (ਗੁਰਮੁਖ) ਚੰਗੇ ਮੰਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਭਾਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਛੱਡਣਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਰ ਅਪਸਰ ਬਿਧਿ ਜਾਣੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਵਿਰਤਿ ਨਰਵਿਰਤਿ ਪਛਾਣੈ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੧)"।

ਅਨਮਤੀ ਕਰਮ ਕਾਂਡ: ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਨੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੇਖ, ਪਖੰਡ, ਧਰਮ ਕਰਮ ਦੇ ਕਾਰਜ ਤੇ ਕਈ ਉਕਤੀਆਂ ਯੁਕਤੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਗਰ ਲਾਇਆ। ਗੁਰਮਤਿ ਨੇ ਇਸ ਸਭ ਨੂੰ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਵੇ ਦੇ ਨਿਸ਼ੇਧ ਕਰਮ ਅਥਵਾ ਪਾਖੰਡ ਧਰਮ ਹੀ ਹਨ। ਤਿਆਗੀ ਬਣ ਕੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਸਵਾਹ ਮਲਣ ਨਾਲ਼ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਚੰਡਾਲ ਕ੍ਰੋਧ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਪਾਖੰਡ ਕਰਨਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਪ (ਜੋਗ) ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਦੇ

ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਮਹਾ ਰਸ ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ, ਰੇਚਕ (ਸਵਾਸ ਉਪਰ ਖਿੱਚਣੇ), ਕੁੰਭਕ (ਸਵਾਸ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿੱਚ ਰੋਕਣੇ) ਅਤੇ ਪੂਰਕ (ਸਵਾਸ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰਨੇ) ਸਾਧਨ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਸਦਾਇਕ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਪਾਖੰਡ ਧਰਮ ਹੀ ਹਨ।

- "ਕਰਹਿ ਬਿਭੂਤਿ ਲਗਾਵਹਿ ਭਸਮੈ॥ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਲੁ ਸੁ ਹਉਮੈ॥ ਪਾਖੰਡ ਕੀਨੇ ਜੋਗੁ ਨ ਪਾਈਐ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਅਲਖੁ ਨ ਪਾਇਆ॥੧੨॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੪੩)"।
- "ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ ਭੁਇਅੰਗਮ ਭਾਠੀ॥ ਰੇਚਕ ਕੁੰਭਕ ਪੂਰਕ ਮਨ ਹਾਠੀ॥ ਪਾਖੰਡ ਧਰਮੁ ਪ੍ਰੀਤਿ ਨਹੀ ਹਰਿ ਸਉ ਗੁਰ ਸਬਦ ਮਹਾ ਰਸੁ ਪਾਇਆ॥੧੪॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੪੩)"।

ਕਬੀਰ ਜੀ ਸਾਰੇ ਭੇਖਾਂ ਤੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਫਿਰਨਾ, ਸਿਰ ਮੁਨਾ ਛੱਡਣਾ, ਬਾਲ-ਜਤੀ ਹੋਣਾ, ਆਦਿ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ; ਕੇਵਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦਿਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਨੰਗੇ ਫਿਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਜੰਗਲ ਦੇ ਮਿਰਗ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਪਸ਼ੂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ; ਤਾਂ ਫਿਰ ਨੰਗੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਚੰਮੜਾ ਲਪੇਟਣ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ ਹੈ? ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਸਿਰ ਮੁਨਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਿੱਧੀ ਮਿਲਦੀ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਭੇਡ ਅੱਜ ਤੱਕ ਮੁਕਤ ਨਹੀਂ ਹੋਈ? ਹੇ ਭਾਈ! ਜੇ ਬਾਲ-ਜਤੀ ਰਿਹਾਂ (ਬਿੰਦ ਰੱਖ ਕੇ) ਤਰ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਖੁਸਰੇ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ? ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਵੀਰੋ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ।

"ਨਗਨ ਫਿਰਤ ਜੌ ਪਾਈਐ ਜੋਗੁ॥ ਬਨ ਕਾ ਮਿਰਗੁ ਮੁਕਤਿ ਸਭੁ ਹੋਗੁ॥੧॥ ਕਿਆ ਨਾਗੇ ਕਿਆ ਬਾਧੇ ਚਾਮ॥ ਜਬ ਨਹੀ ਚੀਨਸਿ ਆਤਮ ਰਾਮ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਮੂੰਡ ਮੁੰਡਾਏ ਜੌ ਸਿਧਿ ਪਾਈ॥ ਮੁਕਤੀ ਭੇਡ ਨ ਗਈਆ ਕਾਈ॥੨॥ ਬਿੰਦੁ ਰਾਖਿ ਜੌ ਤਰੀਐ ਭਾਈ॥ ਖੁਸਰੈ ਕਿਉ ਨ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਈ॥੩॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਸੁਨਹੁ ਨਰ ਭਾਈ॥ ਰਾਮ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਕਿਨਿ ਗਤਿ ਪਾਈ॥੪॥੪॥ (ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੩੨੪)"।

ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ: ਜੋਗੀ ਸੁਰਤਿ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰਤਿ ਫਿਰ ਉੱਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਨਸ਼ਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਕਦੇ ਨਾ ਉੱਤਰੇ ਤੇ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ।

ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਰਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਡੋਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਲਿਵ ਅਟੁੱਟ ਹੋ ਕੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਸ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਐਸੀ ਸ਼ਰਾਬ ਕੱਢਣ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਜੋਗੀ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਬਣੀ ਡੂੰਘੀ ਸਾਂਝ ਨੂੰ ਗੁੜ ਬਣਾ, ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਮਹੂਏ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬਣਾ, ਚੰਗੀ ਕਰਣੀ ਨੂੰ ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਸੱਕ ਬਣਾ, ਸਰੀਰਕ ਮੋਹ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਭੱਠੀ ਬਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਭੱਠੀ ਨੂੰ ਪੋਚਾ ਫੇਰ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਹੜੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਿਕਲੇਗੀ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਅਟੱਲ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਐਸੇ ਪਿਆਲੇ ਦੀ ਮਸਤੀ ਸਦੀਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਪਿਆਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਐਸੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦਾ ਵਪਾਰੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੋਛੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

"ਗੁੜੁ ਕਰਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਰਿ ਧਾਵੈ ਕਰਿ ਕਰਣੀ ਕਸੁ ਪਾਈਐ॥ ਭਾਠੀ ਭਵਨੁ ਪ੍ਰੇਮ ਕਾ ਪੋਚਾ ਇਤੁ ਰਸਿ ਅਮਿਉ ਚੁਆਈਐ॥੧॥ ਬਾਬਾ ਮਨੁ ਮਤਵਾਰੋ ਨਾਮ ਰਸੁ ਪੀਵੈ ਸਹਜ ਰੰਗ ਰਚਿ ਰਹਿਆ॥ ਅਹਿਨਿਸਿ ਬਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਲਿਵ ਲਾਗੀ ਸਬਦੁ ਅਨਾਹਦ ਗਹਿਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਪੂਰਾ ਸਾਚੁ ਪਿਆਲਾ ਸਹਜੇ ਤਿਸਹਿ ਪੀਆਏ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੋਵੈ ਕਿਆ ਮਦਿ ਛੂਛੈ ਭਾਉ ਧਰੇ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ॥ ਅੰਗ ੩੬੦)"।

ਨਸ਼ੇ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਬੇਸੁਰਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮਨਮੁਖ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਜੁੜ ਗਈ। ਬਿਰਤੀ ਜੁੜਨ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਵਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਦਮੀ ਨਸ਼ਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਫ਼ੀਮ, ਪੋਸਤ ਤੇ ਸੁੱਖੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਉਲਟ ਹਨ। ਸੁੱਖੇ ਦੀ ਦੇਗ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਨਿਧਾਨ ਦੀ ਦੇਗ ਕਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਦੁਖ ਨਿਧਾਨ ਦੀ ਦੇਗ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਸਾਰੀ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬੇਮੁੱਖ ਵੀ ਹਨ। ਐਸੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕਦੀ ਮਨ ਟਿਕਾਉ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਬਲਕਿ ਡਰਪੋਕ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਸ਼ਈ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲੋਂ ਤੋਟ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਵੀ ਕਰਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਨਿਰਭਉ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਟਿਕ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਵਾਮ ਮਾਰਗ: ਸ਼ਿਵ ਦਾ ਮਾਰਗ, ਤੰਤ ਸ਼ਾਸ਼ਤ੍ਰ ਦੀ ਰੀਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੈਵ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸ, ਸ਼ਰਾਬ, ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤਣ ਧਰਮ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਵੈਸ਼ਨਵ ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਕਹਿਣ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਟੇਢਾ (ਵਾਮ) ਰਸਤਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਿਵ ਦੀ ਇੱਕ ਅਜੇਹੀ ਮੂਰਤੀ ਮੰਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸੱਜਾ ਪਾਸਾ ਨਰ ਅਤੇ ਖੱਬਾ

ਪਾਸਾ ਨਾਰੀ ਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਹਨ ਉਹ ਦਕਿਣ ਹਨ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਵਾਮ ਮਾਰਗੀ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਵਾਲੇ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਭੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਜਾ ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਟਿਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਈ ਬਿਰਤੀ ਵਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਹਦੋਂ ਵੱਧ ਭੋਗ ਭੋਗਣੇ ਵਰਜਿਤ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਤੂੰ ਲੱਖ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੀ ਭੋਗ ਲਏਂ, ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਦਾ ਰਾਜ ਵੀ ਕਰ ਲਏਂ, ਤਾਂ ਵੀ ਤੈਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਨਹੀਂ ਲੱਭਣਾ, ਸਗੋਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜੂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਿਆ ਰਹੇਂਗਾ।

"ਜੇ ਲਖ ਇਸਤਰੀਆ ਭੋਗ ਕਰਹਿ ਨਵ ਖੰਡ ਰਾਜੁ ਕਮਾਹਿ॥ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸੁਖੁ ਨ ਪਾਵਈ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ॥੩॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੬)"।

ਮਨ ਹਠ ਤੇ ਜੋਗ ਮਾਰਗ: ਚਿੱਤ ਦੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਣਾ ਜੋਗ ਹੈ। ਜੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਆਸਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਚੰਦ੍ਰਾਂਗ ਤੇ ਸੂਰਯਾਂਗ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਮੁੱਖ ਹਨ। ਚੰਦ੍ਰਾਂਗ ਵਿੱਚ ੧੨ ਵਾਰ ਓਅੰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਇੜਾ ਨਾੜੀ (ਖੱਬੀ ਨਾਸਿਕਾ, left nostril) ਰਾਹੀਂ ਸਵਾਸ ਖਿੱਚਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿਰ ੧੬ ਵਾਰ ਜਪ ਨਾਲ਼ ਸਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਠਹਿਰਾਉਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ੧੦ ਵਾਰ ਓਅੰ ਜਪ ਨਾਲ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣੇ। ਇਹ ਰੇਚਕ ਹੈ। ਸੂਰਯਾਂਗ ਵਿੱਚ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀ (ਸੱਜੀ ਨਾਸਿਕਾ, right nostril) ਦਵਾਰਾ ਪੂਰਕ ਕਰਨਾ, ਕੁੰਭਕ ਕਰਨਾ ਤੇ ਇੜਾ ਨਾੜੀ ਰਾਹੀਂ ਰੇਚਕ ਕਰਨਾ। ਅਭਿਆਸ ਵਧਾ ਕੇ ੩੬ ਵਾਰ ਜਪ ਨਾਲ਼ ਰੇਚਕ, ੪੮ ਵਾਰ ਜਪ ਨਾਲ਼ ਕੁੰਭਕ ਤੇ ੩੦ ਵਾਰ ਜਪ ਨਾਲ਼ ਰੇਚਕ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇੱਕ ਹੰਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਹੋ ਕੇ ਸਵਾਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨਾਲ਼ 'ਸੋ' ਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਨਾਲ 'ਹੰ' ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ੬੦ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ੨੧੬੦੦ ਵਾਰ ਜਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਜਾਂ ਅਜਪਾ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਵਰਜ ਕੇ ਆਤਮ ਵਿਚਾਰ ਵਿਚ ਜੋੜਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਅਸਥਾਨ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਵਿੱਚ ਚਿਤ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ਧਾਰਨਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੋਗੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਧੇਅ

(ਧਿਆਉਣ ਯੋਗ ਇਸ਼ਟ) ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਸੰਕਲਪ ਮਿਟਾ ਕੇ ਧੇਅ ਵਿੱਚ ਬਿਰਤੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਟ ਸਹਾਰਕੇ ਹਠ ਜੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਹੁਤ ਜਗ੍ਹਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਸ਼ਟ ਮਾਰਗ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ; ਕਿਉਂਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਸਗੋਂ ਹਉਮੈ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਮ ਦੀ ਥਾਂ ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ (ਆਂਦਰਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਭਵਾਉਣਾ) ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁੰਡਲਨੀ ਨਾੜੀ (ਭੁਅੰਗਮ) ਰਾਹੀਂ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣ ਚਾੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਸ ਚਾੜ੍ਹਦਾ (ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ) ਹੈ (ਪੂਰਕ), ਸੁਆਸ (ਸੁਖਮਨਾ ਵਿਚ) ਟਿਕਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਕੁੰਭਕ ਜਿਵੇਂ ਘੜੇ ਨੂੰ ਭਰੀਦਾ ਹੈ) ਅਤੇ ਸੁਆਸ ਉਤਾਰਦਾ (ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ) ਹੈ (ਰੇਚਕ), ਭਾਵ ਪ੍ਰਣਾਯਾਮ ਦੇ ਤਿੰਨੇ ਸਾਧਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਸੋਝੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਤੇ ਉਹ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਕੁਰਾਹੇ ਪਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸੰਸਾਰ ਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਸਹੇੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਅੰਨ੍ਹਾ ਮਨੁੱਖ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਨਾਲ਼ ਲਿਬੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਇਹੋ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਹੋਰ ਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ, ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਉਹ ਇਸ ਮੈਲ਼ ਨੂੰ ਧੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਲਹਿੰਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਇਹ ਸਭ ਕਰਮ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਜੀਗਰ ਦੀ ਖੇਡ ਇੱਕ ਭੁਲੇਖਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਬਾਜੀਗਰ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਵਾਸਤਵ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਮ ਕਾਂਡੀ ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾਂ ਨਾਟਕਾਂ ਚੇਟਕਾਂ ਵਿਚ ਭੁਲੇਖਾ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਅੰਗਮ ਭਾਠੀ ਰੇਚਕ ਪੂਰਕ ਕੁੰਭ ਕਰੈ॥ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਛੁ ਸੋਝੀ ਨਾਹੀ ਭਰਮੇ ਭੂਲਾ ਬੂਡਿ ਮਰੈ॥ ਅੰਧਾ ਭਰਿਆ ਭਰਿ ਭਰਿ ਧੋਵੈ ਅੰਤਰ ਕੀ ਮਲੁ ਕਦੇ ਨ ਲਹੈ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਫੋਕਟ ਸਭਿ ਕਰਮਾ ਜਿਉ ਬਾਜੀਗਰੁ ਭਰਮਿ ਭੁਲੈ॥੧॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੪੩)"

ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ: ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਮੱਤ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਬਹੁਤ ਸਿੱਧੇ ਸਾਦੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਕੀ ਤੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਖਸ਼ੇ ਗਿਆਨ (ਮਤਿ) ਸਦਕਾ ਹੀ ਇਹ

ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ (ਨਿਜ ਘਰ) ਆ ਟਿਕਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਸਿ ਆਵੈ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਠਾਕੀਐ ਗਿਆਨ ਮਤੀ ਘਰਿ ਆਵੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੨੬)"।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਇਸ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਟੇਕ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਛੱਤ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ।

"ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ॥ ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੨)"।

ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਵਲੋਂ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਪੰਡਿਤਾਂ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਰਨਣ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਬਾਰੀ ਕਵੀ ਭਾਈ ਚਾਂਦ ਨੇ ਇਉਂ ਕੀਤਾ ਹੈ:

ਚਿਤ ਚਰਨ ਕਮਲ ਕਾ ਆਸਰਾ,ਚਿਤ ਚਰਨ ਕਮਲ ਸੰਗ ਜੋੜੀਐ।
ਮਨ ਲੋਚੈ ਬੁਰਿਆਈਆਂ, ਗੁਰਸ਼ਬਦੀ ਇਹ ਮਨ ਹੋੜੀਐ।

ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਉਦੋਂ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ। ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਘਰ (ਹਿਰਦੇ ਘਰ) 'ਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਸਦਾ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਸੌਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਸਵੇਂ ਦੁਆਰ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਛਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਹਿਜ ਧੁਨ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਥੰਮ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅਨੇਕਾਂ ਸੰਗੀਤਕ ਸਾਜ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਉਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਪਏ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਮਨ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ।

"ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਆਏ॥ ਨਾਮੁ ਵਿਹਾਝੇ ਨਾਮੁ ਲਏ ਨਾਮਿ ਰਹੇ ਸਮਾਏ॥ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਸਵਾ ਦੁਆਰੁ ਪਾਇਆ॥ ਤਿਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨੁ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਜਿਤੁ ਸਬਦਿ ਜਗਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿ ਰਹਾਇਆ॥ ਤਹ ਅਨੇਕ ਵਾਜੇ ਸਦਾ ਅਨਦੁ ਹੈ ਸਚੇ ਰਹਿਆ ਸਮਾਏ॥ ਇਉ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਧਾਵਤੁ ਥੰਮ੍ਹਿਆ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਸਿਆ ਆਏ॥੪॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩॥ ਪੰਨਾ ੪੪੧)"।

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦਾ ਵਿਧਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੱਤ ਯੋਗ, ਭਗਤਿ ਯੋਗ ਅਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦੇ ਆਸਨ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਧਰਣਾ ਵੀ ਨਿਆਰਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਸਹਿਜ ਸਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀ॥ ਅੰਗ ੬੮)"।

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਹਿਜ, ਭਾਵ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਅਡੋਲਤਾ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਵਾਸਤੇ ਤਰਸਦੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਪੰਡਿਤ ਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪੜ੍ਹ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਥੱਕ ਗਏ, ਛੇ ਭੇਖਾਂ ਦੇ ਸਾਧੂ ਭਟਕ ਭਟਕ ਕੇ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈ ਗਏ, ਪਰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹਿਜ-ਅਵਸਥਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਮਿਲਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਗਾਇਨ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਧਾਰਮਿਕ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਵਿਅਰਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਨ ਵੈਰਾਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਆਨੰਦ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹੇ ਭਾਈ! ਤੂੰ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਹੀ ਸਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਜੀਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਰਸ ਮਾਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਸਹਜੈ ਨੋ ਸਭ ਲੋਚਦੀ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ॥ ਪੜਿ ਪੜਿ ਪੰਡਿਤ ਜੋਤਕੀ ਥਕੇ ਭੇਖੀ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ॥ ਗੁਰ ਭੇਟੇ ਸਹਜੁ ਪਾਇਆ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਇ॥੧॥ ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜਿ ਨ ਹੋਇ॥ ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਉਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਸਹਜੇ ਗਾਵਿਆ ਥਾਇ ਪਵੈ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਕਥਨੀ ਬਾਦਿ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਭਗਤਿ ਊਪਜੈ ਸਹਜਿ ਪਿਆਰਿ ਬੈਰਾਗਿ॥ ਸਹਜੈ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖ

ਸਾਤਿ ਹੋਇ ਬਿਨੁ ਸਹਜੈ ਜੀਵਣੁ ਬਾਦਿ॥੨॥ ਸਹਜਿ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ॥ ਸਹਜੇ ਹੀ ਗੁਣ ਊਚਰੈ ਭਗਤਿ ਕਰੇ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਸਬਦੇ ਹੀ ਹਰਿ ਮਨਿ ਵਸੈ ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਖਾਇ॥੩॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੮)"

ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਵੇਚ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੁਕੰਮਲ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਅਰਪਨ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਸੇਵਕ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਮਨ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਭਟਕਣਾ ਮੁੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬਾਕੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਬੇਚੈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਪਾਸਿ॥ ਤਿਸੁ ਸੇਵਕ ਕੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸਿ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੬)"।

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਵੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਗੁਰੂ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਨਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਹੀ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਮ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਜਪ ਕੇ ਹੀ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

- "ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਨੁ ਜੀਤਿਆ ਗਤਿ ਮੁਕਤਿ ਘਰੈ ਮਹਿ ਪਾਇ॥ ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇ॥੨॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੬)"। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ ਜੁੜ ਕੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਵਿਚ ਕਰ ਲਿਆ ਉਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਹੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਸਤਸੰਗਤਿ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ।
- "ਪ੍ਰਭ ਬੇਅੰਤ ਗੁਰਮਤਿ ਕੋ ਪਾਵਹਿ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਨ ਕਉ ਸਮਝਾਵਹਿ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਮਾਨਹੁ ਇਉ ਆਤਮ ਰਾਮੈ ਲੀਨਾ ਹੇ॥੧੪॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੨੮)"। ਵਿਰਲੇ ਜਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸਤਿ ਸਮਝੋ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹਰੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।
- "ਮੇਰੇ ਮਨ ਗੁਰਮੁਖਿ ਧਿਆਇ ਹਰਿ ਸੋਇ॥ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੨)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਿਮਰ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵੇਂ ਪਵਿੱਤ੍ਰ

ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- "ਹਉ ਵਾਰੀ ਜੀਉ ਵਾਰੀ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਵਣਿਆ॥ ਸਬਦੁ ਸੂਝੈ ਤਾ ਮਨ ਸਿਉ ਲੂਝੈ ਮਨਸਾ ਮਾਰਿ ਸਮਾਵਣਿਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੩)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ਼ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਟਾਕਰਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਦੀਆਂ ਵਾਸ਼ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- "ਸਹਸਾ ਤੋੜੇ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਏ॥ ਸਹਜੇ ਸਿਫਤੀ ਧਣਖੁ ਚੜਾਏ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਮਨੁ ਮਾਰੇ ਸੁੰਦਰਿ ਜੋਗਾਧਾਰੀ ਜੀਉ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੫, ਅੰਗ ੯੯੩)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਜੀਵ-ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਨ ਦਾ ਤੌਖਲਾ ਹਟਾ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਭਰਮ ਨਿਵਾਰ ਕੇ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹੋ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦਾ ਬਾਣ ਛੱਡਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਾ ਭਾਵ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਸ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਸੁੰਦਰ ਜੀਵ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੇ ਆਸਰੇ ਵਾਲ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- "ਇਹੁ ਮਨੂਆ ਖਿਨੁ ਨ ਟਿਕੈ ਬਹੁ ਰੰਗੀ ਦਹ ਦਹ ਦਿਸਿ ਚਲਿ ਚਲਿ ਹਾਢੇ॥ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ ਵਡਭਾਗੀ ਹਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦੀਆ ਮਨੁ ਠਾਢੇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੭੦)"। ਮੇਰਾ ਬੇਸਮਝ ਮਨ ਕਦੇ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ-ਤਮਾਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਦਸਾਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਦੌੜਦਾ ਹੋਇਆ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਮੰਤ੍ਰ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੰਢ ਪੈ ਗਈ ਹੈ ਭਾਵ ਸ਼ਾਤ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕ ਗਿਆ ਹੈ।
- "ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਏ॥ ਧਾਵਤੁ ਰਾਖੈ ਠਾਕਿ ਰਹਾਏ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਸੋਝੀ ਪਾਏ॥੭॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੩੨)"। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭਟਕਦਾ ਨਹੀਂ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਜੀਵਨ ਜੁਗਤਿ ਦੀ ਸਮਝ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- "ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸੇਵੀਐ ਸਚੁ ਵਡਿਆਈ ਦੇਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ਹਉਮੈ ਦੂਰਿ ਕਰੇਇ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਧਾਵਤੁ ਤਾ ਰਹੈ ਜਾ ਆਪੇ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੦)"। ਸਦਾ-ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਾਲਕ ਦੀ ਸਿਮਰਨ ਰੂਪੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਸਦੀਵੀ ਮਾਣ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਮਿਹਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਪਿਛੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਹਟਦਾ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ।
- "ਮਨੁ ਕੁੰਚਰੁ ਪੀਲਕੁ ਗੁਰੂ ਗਿਆਨੁ ਕੁੰਡਾ ਜਹ ਖਿੰਚੇ ਤਹ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਹਸਤੀ ਕੁੰਡੇ ਬਾਹਰਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਉਝੜਿ ਪਾਇ॥੨॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮः ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੬)"। ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਹਾਥੀ ਸਮਝ ਲਈਏ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਇਸ ਹਾਥੀ ਦਾ ਮਹਾਵਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ (ਗਿਆਨ) ਇਸ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕੁੰਡਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮਨ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਜਾਏਗਾ ਜਿਧਰ ਗੁਰੂ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋਰੇਗਾ। ਪਰ ਜੇ ਮਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਕੁੰਡਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ, ਹੇ ਨਾਨਕ! ਐਸਾ ਕੁੰਡੇ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹਾਥੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕੁਰਾਹੇ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

'ਸੌ ਹੱਥ ਰੱਸਾ ਸਿਰੇ ਤੇ ਗੰਢ'; ਮਨ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਕਠਨ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨੁ ਬਸਿ ਆਵੈ ਨਾਨਕਾ ਜੇ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾ ਹੋਇ॥੧੦॥ (ਥਿਤੀ ਗਉੜੀ ਮ:੫ ਸਲੋਕੁ॥ਅੰਗ ੨੯੮)"।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਤੇ ਉਸ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਹੀ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।



੧੨.

ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ

ਪਿਛਲੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਜਾਣਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਕੇ ਤੇ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਨਾਮ) ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ਼ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ। ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਹੀ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ 'ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਵੱਸ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਨਾਮ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਇਆਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- "ਬਿਨੁ ਨਾਮੈ ਮੁਕਤਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਈ॥ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਲੈ ਪਾਈ॥੩॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੭੫)"॥
- "ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਾਇਆ ਜਾਇ॥ ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਸਚਿ ਸਮਾਇ॥੧॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੬੦)"॥

ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਨਾਮ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਭਾਗ ਜਾਗ ਜਾਣ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪੜਦਾ ਲਹਿ ਜਾਏ। ਐਸਾ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਸਦਕਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਦਾਰੂ ਰੂਪੀ ਨਾਮ-ਮੰਤ੍ਰ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਪੈਂਦਾ।

"ਜਿਸੁ ਕਰਮੁ ਖੁਲਿਆ ਤਿਸੁ ਲਹਿਆ ਪੜਦਾ ਜਿਨਿ ਗੁਰ ਪਹਿ ਮੰਨਿਆ ਸੁਭਾਇ॥ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਅਵਖਧੁ ਨਾਮੁ ਦੀਨਾ ਜਨ ਨਾਨਕ ਸੰਕਟ ਜੋਨਿ ਨ ਪਾਇ॥੫॥੨॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੦੨)"॥

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੇ ਮਾਇਆ ਅਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵੱਲ ਦੌੜਨੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ

ਤਰਾਂ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੀ ਹੈ।

"ਜਬ ਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਤਬ ਮਨੁ ਵਸਿ ਆਇਆ॥ ਧਾਵਤ ਪੰਚ ਰਹੇ ਹਰਿ ਧਿਆਇਆ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੫)"।

ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਹਨੇਰੀ ਰਾਤ ਵਿੱਚ ਚੰਦ ਚੜ੍ਹ ਪਵੇ ਤਾਂ ਠੇਡਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਚਾਨਣ ਨਾਲ਼ ਦੇਖ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਦੁਨਿਆਵੀ ਚਾਨਣ ਦੀ ਗੱਲ। ਜੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਿਕ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੰਜ ਕਾਮਾਦਿਕ ਵੈਰੀ ਸਦਾ ਸਵਾਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਮਨ ਧੱਕੇ ਧੋੜੇ ਖਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸੂਰਜ ਤੇ ਚੰਦ ਵੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਹੀ ਹੈ।

"ਜੇ ਸਉ ਚੰਦਾ ਉਗਵਹਿ ਸੂਰਜ ਚੜਹਿ ਹਜਾਰ॥ ਏਤੇ ਚਾਨਣ ਹੋਦਿਆਂ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘੋਰ ਅੰਧਾਰ॥੨॥ (ਵਾਰ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੨॥ ਅੰਗ ੪੬੩)"।

ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੇ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਪੈਰ ਤੇ ਠੇਡੇ ਖਾਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਉੱਚੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ; ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੋਈ ਸੁਰਤਿ ਨਿਵਾਣ ਵੱਲ ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਮਾਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘੋਰੁ ਅੰਧਾਰੁ ਗੁਰੂ ਬਿਨੁ ਸਮਝ ਨ ਆਵੈ॥ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸੁਰਤਿ ਨ ਸਿਧਿ ਗੁਰੂ ਬਿਨੁ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਵੈ॥ (ਨੁਲ ਭੱਟ ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੯੯)"।

ਗੁਰੂ ਹੀ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਨੇਰੇ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ੨੩ਵੀਂ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਦੇ ਆਰੰਭਕ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਾ ਦੱਸੀ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸੁਰਮਾ ਬਖ਼ਸ਼ਣਹਾਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਹਨੇਰੇ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦਾ ਚਾਨਣ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸੰਤ ਪਦ ਗੁਰੂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਹੈ।

"ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ ਅਗਿਆਨ ਅੰਧੇਰ ਬਿਨਾਸੁ॥ ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਸੰਤ ਭੇਟਿਆ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਪਰਗਾਸੁ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੩)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਦੁਨੀਆਂ

ਵਿਚ ਭਰਮ ਭੁਲੇਖਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਕਿਤੇ ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲ ਜਾਇਉ ਕਿ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੀਵ ਸੰਸਾਰ-ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਕਦੀ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

"ਮਤ ਕੋ ਭਰਮਿ ਭੁਲੈ ਸੰਸਾਰਿ॥ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ਨ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਿ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)"॥

ਅਤੇ

"ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭਿ ਇਹੈ ਜਨਾਈ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਈਐ ਭਾਈ॥੪॥੫॥੭॥ ((ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)"॥

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਬੜੀ ਸੋਹਣੀ ਮਿਸਾਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ 'ਪੰਜਾਂ' ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਕਿਵੇਂ ਟੈਕਸ ਦੇਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਛਡਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇਕ ਕਿਲ੍ਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੰਜ ਚੌਧਰੀ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ) ਵੱਸਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜੇ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮਾਲਕ ਮਨ ਤੋਂ ਸਦਾ ਹਾਲਾ (ਮਾਮਲਾ) ਮੰਗਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੰਜੇ ਹੀ ਖੁਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਰਾਹਕ (ਹਾਲੀ) ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਮਲਾ ਭਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਕੁਰਾਹੇ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦੇ। ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਮੈਨੂੰ ਮਾਮਲਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਪਟਵਾਰੀ (ਮਾਮਲੇ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਅਫਸਰ, ਭਾਵ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਧਰਮਰਾਜ) ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਇਹ ਪੰਜੇ ਮੇਰੇ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾ ਕੇ ਕੁਕਰਮਾਂ ਦੇ ਲੇਖੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸਾ ਦੇਣ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉੱਚੀ ਬਾਂਹ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਪੁਕਾਰ ਕੀਤੀ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ 'ਚ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਿਆ। ਸੋ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਮਿਲ ਜਾਏ ਉਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੰਜਾਂ ਚੌਧਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇਹ ਰੂਪੀ ਕਿਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਪੰਜ ਚੋਰ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣਾਂ ਰੂਪੀ ਸਾਰੀ ਖੇਤੀ ਉੱਜੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਏਕੁ ਕੋਟੁ ਪੰਚ ਸਿਕਦਾਰਾ ਪੰਚੇ ਮਾਗਹਿ ਹਾਲਾ॥ ਜਿਮੀ ਨਾਹੀ ਮੈ ਕਿਸੀ ਕੀ ਬੋਈ ਐਸਾ ਦੇਨੁ ਦੁਖਾਲਾ॥੧॥ ਹਰਿ ਕੇ ਲੋਗਾ ਮੋ ਕਉ ਨੀਤਿ ਡਸੈ ਪਟਵਾਰੀ॥ ਊਪਰਿ ਭੁਜਾ ਕਰਿ ਮੈ ਗੁਰ ਪਹਿ ਪੁਕਾਰਿਆ ਤਿਨਿ ਹਉ ਲੀਆ ਉਬਾਰੀ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਸੂਹੀ ਲਲਿਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ॥ ਅੰਗ ੭੯੩)"।

ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅਗਿਆਨ ਰੂਪੀ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਹਲਣ ਵਾਲ਼ੀ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ

ਕੁੰਜੀ ਹੈ; ਜਿਸ ਦੇ ਖੁਲ੍ਹਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਵਸ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕੋਠਾ ਸਮਝੋ ਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਛੱਤ। ਇਸ ਕੋਠੇ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਾਹ ਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਜੰਦਰਾ-ਲੌਕ (ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਉਲਾ-ਨਵਲ, ਤਾਲਾ) ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜੀਵ ਦਾ ਮਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਮਾਇਆ ਪਿੱਛੇ ਬਾਹਰ ਭੱਜਾ ਫ਼ਿਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਜ ਘਰ (ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ (ਕੋਠੇ) ਨੂੰ ਤਾਲਾ ਲੱਗਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਬੂਹੇ (ਤਾਕ) ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ। ਇਸ ਤਾਲੇ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਜਕੜ ਵਿੱਚੋਂ ਛਡਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਲਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਜੰਦਰਾ ਲਾ ਕੇ ਦੂਰ ਚਲਾ ਜਾਏ ਤੇ ਕੁੰਜੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਹੀ ਲੈ ਜਾਏ। ਮਾਲਕ ਦੀ ਗ਼ੈਰ-ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੀ ਤਾਲੇ ਨੂੰ ਖੋਹਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

"ਗੁਰੁ ਕੁੰਜੀ ਪਾਹੂ ਨਿਵਲੁ ਮਨੁ ਕੋਠਾ ਤਨੁ ਛਤਿ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਨ ਕਾ ਤਾਕੁ ਨ ਉਘੜੈ ਅਵਰ ਨ ਕੁੰਜੀ ਹਥਿ॥੧॥ (ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ, ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੩੭)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਹੀ ਘਰ ਰੂਪੀ ਸਰੀਰ ਬਣਾ ਕੇ ਮੋਹ ਰੂਪੀ ਜੰਦਰਾ ਵੀ ਮਾਰਿਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤਾਲੇ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀਲੇ ਕਰ ਲਈਏ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਕੁੰਜੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਇਸ ਕੁੰਜੀ ਬਿਨਾਂ ਜੀਵ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾ ਸਕਦਾ।

"ਜਿਸ ਕਾ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਿਨਿ ਦੀਆ ਤਾਲਾ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰ ਸਉਪਾਈ॥ ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਕਰੇ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੪)"।

ਇਹ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਨਾਮ) ਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦਾ ਅੰਨ੍ਹੇਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਪਈ ਨਾਮ ਵਸਤੂ ਨਹੀਂ ਲੱਭਦੀ ਤੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਬਿਨਾਂ ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਦਾ ਦਰਵਾਜ਼ਾ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਵੱਡੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

"ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਅੰਤਰਿ ਆਨੇਰਾ॥ ਨ ਵਸਤੁ ਲਹੈ ਨ ਚੂਕੈ ਫੇਰਾ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਹਥਿ ਕੁੰਜੀ ਹੋਰਤੁ ਦਰੁ ਖੁਲੈ ਨਾਹੀ ਗੁਰੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਮਿਲਾਵਣਿਆ॥੭॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੪)"।

ਕੀ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਭਗਤੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ?

ਪਿਛਲੇ ਲੇਖਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਰਫ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ; ਜਨਮ ਮਰਨ ਦਾ ਗੇੜ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਗਲੋਂ ਲਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਆਦਿ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਆਪੇ ਹੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਵੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਆਉ ਇਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ:

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਮਨਮੁਖ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਰੋਗ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਚੰਬੜਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਇਜ਼ਤ ਗਵਾ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਪਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰਣ ਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

- "ਮਨਮੁਖ ਭਗਤਿ ਕਰਹਿ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਈ ਰਾਮ॥ ਹਉਮੈ ਮਾਇਆ ਰੋਗਿ ਵਿਆਪੇ ਮਰਿ ਜਨਮਹਿ ਦੁਖੁ ਹੋਈ ਰਾਮ॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੭੬੮)"।
- "ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ ਮਨਮੁਖ ਰੁੰਨੇ ਅਪਨੀ ਪਤਿ ਖੋਇ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੬੩)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਜੀਭ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਆਖਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੂੰਹੋਂ ਆਖ ਆਖ ਕੇ ਸਫਲਤਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਫਲਤਾ ਤਦ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਆ ਵਸੇ। ਤਦ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਫਲ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਲਏ ਬਿਨਾਂ, ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ਼, ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ।

"ਰਾਮ ਰਾਮ ਸਭੁ ਕੋ ਕਹੈ ਕਹਿਐ ਰਾਮੁ ਨ ਹੋਇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਰਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਤਾ ਫਲੁ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥੧॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੯੧)"।

ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਉਮੈ ਰੂਪੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬੇਸਮਝੀ ਦਾ ਹਨੇਰਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨੇਰੇ ਵਿੱਚ ਦੀਵਾ ਜਗਾਉਣ ਨਾਲ਼

ਚਾਨਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮਨਿ ਵਸੈ ਮਲੁ ਹਉਮੈ ਜਾਇ ਸਮਾਇ॥ ਜਿਉ ਅੰਧੇਰੈ ਦੀਪਕੁ ਬਾਲੀਐ ਤਿਉ ਗੁਰ ਗਿਆਨਿ ਅਗਿਆਨੁ ਤਜਾਇ॥੨॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੯)"।

ਇਹ ਪੱਕੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਰਸਤੇ ਤੇ ਚੱਲਣ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸਾਖਿਆਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਜੱਗ ਜ਼ਾਹਰਾ ਕਰ ਕੇ ਅਤੇ ਉੱਚੀ ਆਖ ਕੇ ਸੁਣਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਮੋਹ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਲੜ ਲੱਗਣ ਨਾਲ਼ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਪੱਕਾ ਕਰ ਲਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਗਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲਿਆ!

"ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਚਿ ਆਪੁ ਰਖਿਓਨੁ ਕਰਿ ਪਰਗਟੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਇਆ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਸਦਾ ਮੁਕਤੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਮੋਹੁ ਚੁਕਾਇਆ॥ ਉਤਮੁ ਏਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਸਚੇ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ॥ ਜਗਜੀਵਨੁ ਦਾਤਾ ਪਾਇਆ॥੬॥ (ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੧॥ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੪੬੬)"।

ਦਿਸਦੇ ਜਗਤ ਪਸਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਵਿੱਚ ਪਰਤੱਖ ਹੈ। ਹਰ ਕੋਈ ਉਸ ਦੇ ਨਾਮ ਲਈ ਲੋਚਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਜੋ ਖੁਦ ਡੁੱਬ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਤਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

"ਪਰਗਟਿ ਪਾਹਾਰੈ ਜਾਪਦਾ॥ ਸਭੁ ਨਾਵੈ ਨੋ ਪਰਤਾਪਦਾ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਝੁ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਮੋਹੀ ਮਾਇਆ ਜਾਲਿ ਜੀਉ॥੩॥(ਸਿਰੀ ਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੭੨)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਵਿੱਚ ਜੰਮਣ ਮਰਣ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਵੀ ਪਰਵਾਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹਉਮੈ ਨਹੀਂ ਮਰਦੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਟੇਕ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਚੰਚਲ ਮਨ ਡੋਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਮਨ ਜ਼ਹਿਰ ਰੂਪੀ ਦੁਨੀਆਵੀ ਮਾਇਕ ਪਦਾਰਥ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦਾ। ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦਾ ਸੱਪ ਡੰਗ

ਮਾਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਮੌਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਘਾਟਾ ਹੀ ਘਾਟਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਭਰਮੈ ਆਵੈ ਜਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਘਾਲ ਨ ਪਵਈ ਥਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮਨੂਆ ਅਤਿ ਡੋਲਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨਹੀ ਬਿਖੁ ਖਾਇ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਬਿਸੀਅਰੁ ਡਸੈ ਮਰਿ ਵਾਟ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘਾਟੇ ਘਾਟ॥੩੮॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮ: ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੨)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿਚ ਆਏ ਹੋ, ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਫਲ ਦੁਅੱਲੀ ਚਾਲ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਹਰੀ ਧਾਰਮਿਕ ਭੇਖ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਚਲਾਕੀ ਛੱਡਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਟਿਕਿਆ ਰਹੁ; ਕਿਤੇ ਬਾਹਰ ਨਾ ਭਾਲਦਾ ਫਿਰੀਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਢੂੰਢਣ ਨਾਲ਼ ਤੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਲੱਭੇਗਾ।

"ਜਿਸੁ ਜਲ ਨਿਧਿ ਕਾਰਣਿ ਤੁਮ ਜਗਿ ਆਏ ਸੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰ ਪਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਛੋਡਹੁ ਵੇਸੁ ਭੇਖ ਚਤੁਰਾਈ ਦੁਬਿਧਾ ਇਹੁ ਫਲੁ ਨਾਹੀ ਜੀਉ॥੧॥ ਮਨ ਰੇ ਥਿਰੁ ਰਹੁ ਮਤੁ ਕਤ ਜਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਬਾਹਰਿ ਢੂਢਤ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਘਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਘਟ ਮਾਹੀ ਜੀਉ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੯੮)"।

ਪਿਛਲੇ ਗੁਰ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਨੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਅੰਦਰ ਹੈ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਹੀ ਲੱਭਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਸਿਧਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅੰਦਰ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਲੱਭਦਾ ਹੈ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਇੱਕ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰੂਪੀ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦਾ ਤਦ ਤੱਕ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਕਹਿਣਾ ਪੂਰਾ ਫਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤਾਂ ਜੱਗ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਜਪਦੇ ਵੀ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਜਦ ਤੱਕ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀਂ ਛਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਤਦ ਤੱਕ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਸੋ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣਾ ਭਾਵ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾਂ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਮਿਹਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ; "ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਕੈਸੇ ਗਿਆਨੁ॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੧੪੦)"। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਮੁਕੰਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ

ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਰਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਯਥਾ ਗੁਰ ਵਾਕ ਹੈ "ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਪੂਰੀ ਦੀਖਿਆ॥ ਜਿਸੁ ਮਨਿ ਬਸੈ ਤਿਸੁ ਸਾਚੁ ਪਰੀਖਿਆ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੩)"। ਇਸ ਲਈ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਪਰਖ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰੀ ਲੁਕਾਈ ਅੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਫਿਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਲੈ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਕੇ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵੇਲੇ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਨੇ ਹੀ ਸਾਥੀ ਬਣਨਾ ਹੈ,"ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਆਪੁ ਨ ਜਾਪਈ ਸਭ ਅੰਧੀ ਭਾਈ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਘਟਿ ਚਾਨਣਾ ਨਾਮੁ ਅੰਤਿ ਸਖਾਈ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੨੬)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੇਵਤੇ ਤੇ ਰਿਸ਼ੀ-ਮੁਨੀ ਵੀ ਹਰੀ ਦੀ ਭਗਤੀ ਲਈ ਤਰਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਪੰਡਿਤ ਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਵੀ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਆਦਿ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਦੀ ਸੋਝੀ ਨਾ ਹੋਈ, "ਇਸੁ ਭਗਤੀ ਨੋ ਸੁਰਿਨਰ ਮੁਨਿ ਜਨ ਲੋਚਦੇ ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਈ ਨ ਜਾਇ॥ ਪੰਡਿਤ ਪੜਦੇ ਜੋਤਿਕੀ ਤਿਨਾ ਬੂਝ ਨ ਪਾਇ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੨੫)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪਾਂਡੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ (ਗੋਪਾਲ) ਨਾਲ਼ ਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ-ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ। ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਰਾਜਾ ਹੋਵੇ, ਅਮੀਰ ਹੋਵੇ, ਕੰਗਾਲ ਹੋਵੇ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਭੀ ਇਥੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦਾ ਅਟੱਲ ਨਿਯਮ ਜੁਗਾਂ ਤੋਂ ਚਲਦਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਅੱਗੇ ਕੱਢੇ ਤਰਲੇ ਵਿਅਰਥ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇੱਥੇ ਸਦਾ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਲਈ, ਹੇ ਪਾਂਡੇ! ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਹ, ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਪਤੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਣ ਦੀ ਮਤਿ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਰੋਸੁ ਨ ਕੀਜੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਜੈ ਰਹਣੁ ਨਹੀ ਸੰਸਾਰੇ॥ ਰਾਜੇ ਰਾਇ ਰੰਕ ਨਹੀ ਰਹਣਾ ਆਇ ਜਾਇ ਜੁਗ ਚਾਰੇ॥ ਰਹਣ ਕਹਣ ਤੇ ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ ਕਿਸੁ ਪਹਿ ਕਰਉ ਬਿਨੰਤੀ॥ਏਕੁ ਸਬਦੁ ਰਾਮ ਨਾਮ ਨਿਰੋਧਰੁ ਗੁਰੁ ਦੇਵੈ ਪਤਿ ਮਤੀ॥੧੧॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਦਖਣੀ ਓਅੰਕਾਰੁ॥ ਅੰਗ ੯੩੧)"।

ਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਦਵੀ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਤੇ ਬਰਾਬਰੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਦਵੀ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੰਭੀ ਤੇ ਪਾਖੰਡੀ ਵੀ ਗੁਰੂ ਬਣ ਬਣ ਬਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ

ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਐਸੇ ਦੰਭੀਆਂ ਨੂੰ ਪਰਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੋਟ ਉਘੜ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਉਨੀ ਹੀ ਬੇਅੰਤ ਹੈ ਜਿੰਨੀ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ, ਜੋ ਕਥਨ ਤੋਂ ਬਾਹਿਰ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਰੋਵਰ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ।

- "ਗੁਰੁ ਸਮਰਥੁ ਗੁਰੁ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਗੁਰੁ ਊਚਾ ਅਗਮ ਅਪਾਰੁ॥ ਗੁਰ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਅਗਮ ਹੈ ਕਿਆ ਕਥੇ ਕਥਨਹਾਰੁ॥੩॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੨)")
- "ਗੁਰ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਿਆ ਕਹਾ ਗੁਰੁ ਬਿਬੇਕ ਸਤ ਸਰੁ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੬)"।

ਏਥੇ ਸਿਰਫ ਟੂਕ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਪਰਮਾਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣ ਦੱਸਦਿਆਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਗੁਣ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਆਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਜਾਣ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋਵੇ। ਐਸੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾ ਕੇ ਸਿੱਖ ਦਾ ਉਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਸਤਿ ਪੁਰਖੁ ਜਿਨਿ ਜਾਨਿਆ ਸਤਿਗੁਰੁ ਤਿਸ ਕਾ ਨਾਉ॥ ਤਿਸ ਕੈ ਸੰਗਿ ਸਿਖੁ ਉਧਰੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਨ ਗਾਉ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫ ਸਲੋਕ॥ ਅੰਗ ੨੮੬)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਗੁਣ ਹਨ ਜੋ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੇੜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਦੀ ਦੁਚਿੱਤੀ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਉਮੈ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹਰੀ ਵਾਲ਼ੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣ ਹੋਣ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਹੋ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਭਰਮ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਤੋੜ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਪੰਜੇ ਦੂਤ ਵਸ ਕਰ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਰੀ ਦਾ ਨਾਮ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

- "ਜਿਸੁ ਮਿਲਿਐ ਮਨਿ ਹੋਇ ਅਨੰਦੁ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਕਹੀਐ॥ ਮਨ ਕੀ ਦੁਬਿਧਾ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਹਰਿ ਪਰਮ ਪਦੁ ਲਹੀਐ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੮)"।
- "ਨਾਨਕ ਸਤਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਹਉਮੈ ਗਈ ਤਾ ਸਚੁ ਵਸਿਆ ਮਨਿ ਆਇ॥ (ਵਡਹੰਸ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੬੦)"।
- "ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਮਨੁ ਸੰਤੋਖੀਐ ਤਾ ਫਿਰਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਭੂਖ ਨ ਹੋਇ॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਤੀਜਾ॥ ਅੰਗ ੪੯੨)"।
- "ਤਿਸੁ ਮਿਲੀਐ ਸਤਿਗੁਰ ਸਜਣੈ ਜਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਗੁਣਕਾਰੀ॥ ਤਿਸੁ ਮਿਲੀਐ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰੀਤਮੈ ਜਿਨਿ ਹੰਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਮਾਰੀ॥ (ਵਡਹੰਸ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੫੯੬)"।
- "ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿਸੁ ਰਿਦੈ ਹਰਿ ਨਾਉ॥ ਅਨਿਕ ਬਾਰ ਗੁਰ ਕਉ ਬਲਿ ਜਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੭)"।
- "ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਧਨੁ ਧੰਨੁ ਜਿਨਿ ਭਰਮ ਗੜੁ ਤੋੜਿਆ॥ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸਿਉ ਜੋੜਿਆ॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫, ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੫੨੨)"।
- "ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਦ੍ਰਿੜਾਵੈ ਹਰਿ ਭਗਤਿ ਸੁਣੈ ਤਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲੀਐ॥ ਤੋਟਾ ਮੂਲਿ ਨ ਆਵਈ ਹਰਿ ਲਾਭੁ ਨਿਤਿ ਦ੍ਰਿੜੀਐ॥੩॥ (ਗਉੜੀ ਬੈਰਾਗਣਿ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੮)"।
- "ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੁ ਜਿ ਸਚੁ ਧਿਆਇਦਾ ਸਚੁ ਸਚਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਇਕੇ॥ ਸੋਈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਪੰਜੇ ਦੂਤ ਕੀਤੇ ਵਸਿ ਛਿਕੇ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪, ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੩੦੪)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਆਤਮਿਕ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਬਰਫ ਵਾਂਗ ਠੰਡਾ ਸ਼ਾਤੀ ਦਾ ਪੁੰਜ ਹੈ; ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਅਗਨ ਉਸ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪੌਂਹਦੀ। ਉਹ ਤਿੰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਅਤੇ ਉਸ ਕੋਲ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਅਮਰ ਪਦਾਰਥ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਕੇ ਸੁੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਗੁਰੁ ਹਿਵੈ ਘਰੁ ਗੁਰੁ ਦੀਪਕੁ ਤਿਹ ਲੋਇ॥ ਅਮਰ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕਾ ਮਨਿ ਮਾਨਿਐ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥੧॥ (ਵਾਰ ਮਾਝ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੭)"

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਿਰਵੈਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਿਰਵੈਰਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਵਿਤਕਰਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਸਰਾਫ਼ ਵਾਂਗ ਸਭ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਕੇ ਖੋਟੇ ਤੇ ਖਰੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਖੋਟਾ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਸੜੇ ਹੋਏ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਸੋਨਾ ਬਣਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਾਸਤੇ ਪੁੱਤ੍ਰ ਤੇ ਸ਼ਤਰੂ ਸਾਮਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਏ ਉਹ ਉਸ ਦੇ ਔਗਣ ਕੱਟ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਲਸ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵੈਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ; ਬਲਕਿ ਜੇ ਕੋਈ

ਨਿੰਦਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਗੁਨਾਹ ਬਖਸ਼ ਕੇ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ਼ ਰਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਗੰਗਾ ਵਾਂਗ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੀਂਹ ਪੈਣ ਤੇ ਗਲੀਆਂ, ਨਾਲਿਆਂ ਤੇ ਟੋਭਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਗੰਦਗੀ ਨੂੰ ਧੋਂਦਾ ਹੋਇਆ ਗੰਗਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਵੈਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਭੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਠੰਡ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਨੁੱਖ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

- "ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਦਇਆਲੁ ਹੈ ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆ ਸਦਾ ਹੋਇ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅੰਦਰਹੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਹੈ ਸਭੁ ਦੇਖੈ ਬ੍ਰਹਮੁ ਇਕੁ ਸੋਇ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੦੨)"।
- "ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਜੇ ਸਰਣੀ ਆਵੈ ਫਿਰਿ ਮਨੂਰਹੁ ਕੰਚਨੁ ਹੋਹਾ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨਿਰਵੈਰੁ ਪੁਤ੍ਰ ਸਤ੍ਰ ਸਮਾਨੇ ਅਉਗਣ ਕਟੇ ਕਰੇ ਸੁਧੁ ਦੇਹਾ॥ ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਧੁਰਿ ਮਸਤਕਿ ਹੋਵੈ ਲਿਖਿਆ ਤਿਸੁ ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਲਿ ਸਨੇਹਾ॥(ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੯੬੦)"।
- "ਕੋਈ ਨਿੰਦਕੁ ਹੋਵੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਾ ਫਿਰਿ ਸਰਣਿ ਗੁਰ ਆਵੈ॥ ਪਿਛਲੇ ਗੁਨਹ ਸਤਿਗੁਰੁ ਬਖਸਿ ਲਏ ਸਤਸੰਗਤਿ ਨਾਲਿ ਰਲਾਵੈ॥ ਜਿਉ ਮੀਹਿ ਵੁਠੈ ਗਲੀਆ ਨਾਲਿਆ ਟੋਭਿਆ ਕਾ ਜਲੁ ਜਾਇ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਸੁਰਸਰੀ ਸੁਰਸਰੀ ਮਿਲਤ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਪਾਵਨੁ ਹੋਇ ਜਾਵੈ॥ ਏਹ ਵਡਿਆਈ ਸਤਿਗੁਰ ਨਿਰਵੈਰ ਵਿਚਿ ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਤਿਸਨਾ ਭੁਖ ਉਤਰੈ ਹਰਿ ਸਾਂਤਿ ਤੜ ਆਵੈ॥ਨਾਨਕ ਇਹੁ ਅਚਰਜੁ ਦੇਖਹੁ ਮੇਰੇ ਹਰਿ ਸਚੇ ਸਾਹ ਕਾ ਜਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੋ ਮੰਨੈ ਸੁ ਸਭਨਾਂ ਭਾਵੈ॥੧੩॥੧॥ ਸੁਧੁ॥ (ਬਿਲਾਵਲ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੮੫੫)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਧਨ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਵੇਖਦਾ, ਉਹ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੇ ਸੁਆਰਥ ਹਿਤ ਕੋਈ ਉਜਰਤ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ। ਕਦੀ ਵੀ ਗੁਰੂ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਮਾਇਆ ਮੰਗ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤਿਜੌਰੀ ਨਹੀਂ ਭਰਦਾ। ਸੱਚਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕਾਂ ਤੇ ਸਦਾ ਹੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਵਾਂਗ ਪਾਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਏਨੀ ਪ੍ਰੀਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਅੰਨ ਪੈਂਦਾ ਦੇਖ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਸਤਿਗੁਰੁ ਸਿਖ ਕੀ ਕਰੈ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲ॥ ਸੇਵਕ ਕਉ ਗੁਰੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੬)
- ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਗੁਰਸਿਖ ਮੁਖਿ ਪਾਇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੬੪)

ਗੁਰੂ ਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ

ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਧਾਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਸੋ ਐਸੇ ਗੁਰ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਹਿਣ ਕਥਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਪਸਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ("ਗੁਰ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਥਨੁ ਨ ਜਾਇ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਗੁਰੁ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)")। ਸਤਿਗੁਣਾਂ ਦਾ ਸਰੋਵਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪੂਰਨ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ ਤੇ ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਜੁਗ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਕਿਆ ਕਹਾ ਗੁਰੁ ਬਿਬੇਕ ਸਤ ਸਰੁ॥ ਓਹੁ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦੀ ਜੁਗਹ ਜੁਗੁ ਪੂਰਾ ਪਰਮੇਸਰੁ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੭)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗੁਰੂ ਕੋਈ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਇਨਸਾਨ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਤੱਤ ਹੈ, ਤੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਜੋਤਿ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਵਿਤਕਰੇ ਸੋਭ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਜੋ ਪਰ੍ਹੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਹੈ ਉਹੋ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।

"ਤਤੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਜੋਤਿ ਸਬਾਈ ਸੋਹੰ ਭੇਦੁ ਨ ਕੋਈ ਜੀਉ॥ ਅਪਰੰਪਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਸੋਈ ਜੀਉ॥੫॥੧੧॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੯੯)"।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਜੂਨੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੂਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਹੋ ਕੇ ਉਸੇ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੀ ਹੋ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭਿੰਨ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ ਤੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਪੁਰਖ (ਪ੍ਰਭੂ) ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

"ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਸਦਾ ਸਦਾ ਨਾ ਆਵੈ ਨ ਜਾਇ॥ ਓਹੁ ਅਬਿਨਾਸੀ ਪੁਰਖੁ ਹੈ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਇ॥੧੩॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੧੦॥ ਅੰਗ ੭੫੯)"।

ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ ਅਤੇ ੩੩ ਸਵੈਯਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ:

- "ਜਵਨ ਕਾਲ ਸਭ ਜਗਤ ਬਨਾਯੋ॥ ਦੇਵ ਦੈਤ ਜੱਛਨ ਉਪਜਾਯੋ॥ ਆਦਿ ਅੰਤਿ ਏਕੈ ਅਵਤਾਰਾ॥ ਸੋਈ ਗੁਰੂ ਸਮਝਿਯਹੁ ਹਮਾਰਾ॥੯॥ (ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦ ਕਬਿਯੋਬਾਚ ਬੇਨਤੀ॥ ਚੌਪਈ॥)"। ਜਿਸ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ (ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਕਾਲ, ਸਭ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰ ਆਪ ਨਾਸ਼ ਰਹਿਤ) ਨੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ, ਦੇਵਤੇ, ਦੈਂਤ ਤੇ ਰਾਖਸ਼ਸ਼ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਉਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਆਦਿ ਤੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਇੱਕ ਸਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਾਡਾ ਗੁਰੂ ਸਮਝਣਾ।
- "ਕੋਟਿਕ ਇੰਦ੍ਰ ਕਰੇ ਜਿੰਹ ਕੇ ਕਈ ਕੋਟਿ ਉਪਿੰਦ੍ਰ ਬਨਾਇ ਖਪਾਯੋ॥ ਦਾਨਵ ਦੇਵ ਫਨਿੰਦ੍ਰ ਧਰਾਧਰ ਪੱਛ ਪਸੂ ਨਹਿ ਜਾਤ ਗਨਾਯੋ॥ ਆਜ ਲਗੇ ਤਪ ਸਾਧਤ ਹੈ ਸਿਵ ਊ ਬ੍ਰਹਮਾ ਕਛੁ ਪਾਰ ਨ ਪਾਯੋ॥ ਬੇਦ ਕਤੇਬ ਨ ਭੇਦ ਲਖਯੋ ਜਿੰਹ ਸੋਊ ਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੋਹਿ ਬਤਾਯੋ॥ ੧੭॥ (੩੩ ਸਵੈਯੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦)"। ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਇੰਦਰ ਤੇ ਛੋਟੇ ਇੰਦ੍ਰ ਸਾਜ ਕੇ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤੇ। ਜਿਸ ਨੇ ਨਾ ਗਿਣੇ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਅਨੇਕਾਂ ਰਾਖਸ਼ਸ਼, ਦੇਵਤੇ, ਸਰਪ ਤੇ ਸ਼ੇਸ਼ਨਾਗ (ਧਰਾਧਰ), ਪੰਛੀ ਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮਾ ਬੜੇ ਤਪ ਸਾਧ ਕੇ ਵੀ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ। ਜਿਸ ਦਾ ਭੇਦ ਬੇਦ ਤੇ ਕਤੇਬ ਵੀ ਨਾ ਪਾ ਸਕੇ ਉਹੋ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇੱਕ ਹਨ; ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਗੁਰੂ ਹਸਤੀ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਕਰਤਾਰ ਗੁਰੂ ਭਾਇਆ ਹੈ।

"ਹਰਿ ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਏਕਾ ਵਰਤੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਰ ਭਾਇਆ॥੧੦॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੧॥ ਸੋਲਹੇ॥ਅੰਗ ੧੦੪੩)"।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਇਹ ਗੱਲ ਪੱਕੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਜਿਵੇਂ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤੀਆਂ ਤੇ ਵੇਦ ਖੋਜ ਕੇ ਵੇਖ ਲਏ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਵੀ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ। ਗੁਰੂ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜੋ ਕੁਝ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹੀ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਵਾਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ।

- ਗੁਰੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਆਪਿ॥ ਆਠ ਪਹਰ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਜਾਪਿ॥੪॥੧੬॥੬੭॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੮੭)॥
- ਨਾਨਕ ਸੋਧੇ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ॥ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰ ਨਾਹੀ ਭੇਦ॥੪॥੧੧॥੨੪॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੧੪੨)॥
- ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਏਕੋ ਜਾਣੁ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਪਰਵਾਣੁ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)॥
- ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਏਕੁ ਜਾਣਿ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਮਿਟਾਇ ਉਪਾਧੇ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਅੰਗ ੨੮)॥

ਗੁਰੂ ਦੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਅਤੇ ਕਰਤਾਰ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸੁਰਤਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਹੁਣ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਸੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈਣ ਬਿਨਾਂ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

"ਗੁਰੁ ਕਰਤਾ ਗੁਰੁ ਕਰਣੈ ਜੋਗੁ॥ ਗੁਰੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਹੈ ਭੀ ਹੋਗੁ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭਿ ਇਹੈ ਜਨਾਈ॥ ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਈਐ ਭਾਈ॥੪॥੫॥੭॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)"।

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਕਿਵੇਂ ਹੈ?

ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਤੰਡ ਅਨੁਸਾਰ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਆਏ 'ਸ਼ਬਦ' ਦੇ ਅਰਥ, ਕਰਤਾਰ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਕਰਤਾਰ ਦਾ ਹੁਕਮ, ਧਰਮ, ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਨ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਮੂਲ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਧੁੰਧੂਕਾਰਾ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਸੁੰਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਇੱਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਸਫੁਰ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਨੇ ਗੰਜੂਜ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ, ਜਿਵੇਂ ਜਦ ਬੱਦਲ ਕੜਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਿਜਲੀ ਵੀ ਲਿਸ਼ਕਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਦਾ ਮੇਲ ਸੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਾਈਮੋਰਡੀਅਲ ਸਾਊਂਡ (primordial sound) ਹੈ ਜੋ ਜੀਆਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕਰਤਾਰੀ ਸ਼ਬਦ ਕਿਰਿਆਤਮਕ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਰਚਨਹਾਰਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਆਪ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਦੇ

ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਰੂਪੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

"ਉਤਪਤਿ ਪਰਲਉ ਸਬਦੇ ਹੋਵੈ॥ ਸਬਦੇ ਹੀ ਫਿਰਿ ਓਪਤਿ ਹੋਵੈ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਰਤੈ ਸਭੁ ਆਪੇ ਸਚਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਉਪਾਇ ਸਮਾਵਣਿਆ॥੧॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੧੭)"।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਨਾ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ (ਨਾ ਕਿ ਸਰੀਰ) ਹੀ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਜੋ ਸਤਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਮੂਰਤਿ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਅਭਗਤਿ ਅਬਿਨਾਸੀ॥ ਪਾਰ ਬ੍ਰਹਮ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਸਤਸੰਗਿ ਨਿਵਾਸੀ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੯, ਪਉੜੀ ੧)"।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਏਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਹੋਇਆ; ਨਿਰਗੁਣ ਤੋਂ ਸਰਗੁਣ ਬਣਿਆ। ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਵੇਖ ਤੇ ਸੁਣ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਵਿਆਪਕ ਪਰਤੀਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸ਼ਪਸ਼ਟ ਕਰਦੇ ਗੁਰ ਵਾਕ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਏ ਮਨ ਮਤ ਜਾਣਹਿ ਹਰਿ ਦੂਰਿ ਹੈ ਸਦਾ ਵੇਖੁ ਹਦੂਰਿ॥ ਸਦ ਸੁਣਦਾ ਸਦ ਵੇਖਦਾ ਸਬਦਿ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੨੮)॥ ਹੇ ਮਨ! ਪ੍ਰਭੂ ਸਦਾ ਅੰਗ ਸੰਗ ਵੱਸਦਾ ਹੈ, ਮਤਾਂ ਕਿਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਨਾ ਸਮਝ ਬੈਠੇਂ। ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸੁਣਦਾ ਤੇ ਵੇਖ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਇਹ ਪਰਤੀਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਸਚੁ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਹਜੂਰੇ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰੇ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਸਚੁ ਨਦਰੀ ਆਵੈ ਸਚੇ ਹੀ ਸੁਖੁ ਪਾਵਣਿਆ॥੬॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੦)॥ ਮੈਂ ਸਭਨਾਂ ਦੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਵਸ ਰਹੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚੋਂ ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਹੀ ਵਸਦਾ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ।ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹਰ ਥਾਂ ਦਿੱਸਣਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸੇ ਭਗਤ ਸਤਿਗੁਰ ਮਨਿ ਭਾਏ॥ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮਿ ਰਹੇ ਲਿਵ ਲਾਏ॥ ਸਦ ਹੀ ਨਾਮੁ ਵੇਖਹਿ ਹਜੂਰਿ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ॥੭॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੭੭)॥ ਅਸਲੀ ਭਗਤ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਦੇ

ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਹਰਿ-ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਹਜ਼ੂਰ ਵੇਖਦੇ ਹਨ।

ਸਾਰੇ ਭੌਤਿਕ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਸਾਰ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਨੂੰ ਵਿਦਮਾਨ ਤੇ ਅਵਿਦਮਾਨ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਿ ਅਨਾਦੀ ਆਵਾਜ਼ (ਸ਼ਬਦ) ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਦ-ਬ੍ਰਹਮ, ਸ਼ਬਦ-ਬ੍ਰਹਮ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਬ੍ਰਹਮ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਓਅੰਕਾਰ (ੴ) ਕਿਹਾ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਅੱਖਰ ਹੈ। ਇਹ ਅੱਖਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਦਾ ਸੰਕੇਤਕ ਅੱਖਰ ਹੈ। 'ਓ' ਸਰਗੁਣਤਾ ਭਾਵ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ੑ ਨਿਰਗੁਣਤਾ, ਅਗੰਮਤਾ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਰਸ ਰਹਿਣ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਇਸ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਮੁੱਢ ਊਰਜਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰੂਪ ਵਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਇੰਸ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਮੁੱਢ ਜਿਸ ਊਰਜਾ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਉਹ ਕਿੱਥੋਂ ਆਈ? ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਅਨਾਦੀ ਆਵਾਜ਼ (ਪ੍ਰਾਈਮੋਰਡੀਅਲ਼ ਸਾਊਂਡ) ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਹੋ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਊਰਜਾ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਗਰਮੀ, ਬਿਜਲੀ, ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਊਰਜਾਵਾਂ ਤੋਂ ਫਿਰ ਸਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਿਰਗੁਣ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਰਗੁਣ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵਿਕਾਸ (ਈਵੋਲੂਸ਼ਨ) ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਏਕ ਤੋਂ ਅਨੇਕ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਜਦ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦੀ ਮੁੱਢ ਨਾਲ਼ ਇਕਮਿਕਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਨੇਕਤਾ ਫਿਰ ਏਕਤਾ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਜਬ ਉਦਕਰਖ ਕਰਾ ਕਰਤਾਰਾ॥ ਪ੍ਰਜਾ ਧਰਤ ਤਬ ਦੇਹ ਅਪਾਰਾ॥ ਜਬ ਆਕਰਖ ਕਰਤ ਹੋ ਕਬਹੂੰ॥ ਤੁਮ ਮੈ ਮਿਲਤ ਦੇਹ ਧਰ ਸਬਹੂੰ॥ (ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ ਪਾ:੧੦)"।

ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਮਨੁੱਖੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਨਾਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਜੋਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੰਝ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਸਭ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਇਸੇ

ਅਗੰਮੀ ਤੇ ਅਨਾਦੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਰਤਿ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਅੱਗੇ ਵੀਚਾਰ ਆਵੇਗਾ।

ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ਬਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ?: ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਦਾ ਥਿਰ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਪਤੀਜ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਮਹਿ ਆਪੁ ਸਮੋਇ ਸਬਦੁ ਵਰਤਾਇਆ॥ ਸਚੇ ਹੀ ਪਤੀਆਇ ਸਚਿ ਸਮਾਇਆ॥੨॥ (ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਪਉੜੀ॥ਅੰਗ ੧੨੭੯)"।

ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਸ਼ਬਦ, ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਪਰਗਟ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣ ਜਾਣਦਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

"ਹਉ ਆਪਹੁ ਬੋਲਿ ਨ ਜਾਣਦਾ ਮੈ ਕਹਿਆ ਸਭੁ ਹੁਕਮਾਉ ਜੀਉ॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਗੁਣਵੰਤੀ॥ ਅੰਗ ੭੬੩)"।

ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਬਣ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਤਰਿਆ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬੋਲ ਕੇ ਸੁਣਾਇਆ। ਇਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਇਹੋ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਸ਼ਬਦ ਫਿਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਅੱਖਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ, "ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੪)"। ਸੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਹੈ ਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪ ਹੈ; ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ,"ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰਸਿਖਹੁ ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੦੮)" ਅਤੇ "ਪੋਥੀ ਪਰਮੇਸਰ ਕਾ ਥਾਨੁ॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੨੬)"।

ਦੇਹ ਨਹੀਂ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਹੈ: ਸ਼ਬਦ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸਲੀ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।"ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥ (ਨਟ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੯੮੨)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਹੋ ਕੇ ਅਤੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸਹੀ ਤੇ ਸੌਖਾ ਰਸਤਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

"ਸਤਿਗੁਰ ਬਚਨ ਬਚਨ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਧਰੁ ਮੁਕਤਿ ਜਨਾਵੈਗੋ॥੫॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੩੦੯)"

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾਂ ਨੇ ਸਵਾਲ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ

ਗੁਰੂ ਕੌਣ ਹੈ? "ਤੇਰਾ ਕਵਣੁ ਗੁਰੂ ਜਿਸ ਕਾ ਤੂ ਚੇਲਾ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੨)" ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੀ ਸੁਰਤਿ (ਲਗਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ) ਉਸ ਗੁਰੂ ਦਾ ਚੇਲਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ (ਮੇਰਾ) ਗੁਰੂ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਟਿਕਾਉ (ਉਸ ਗੁਰੂ ਦਾ) ਸਿੱਖ ਹੈ ।"ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੨)"।

ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਆਈ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਸੰਕੇਤਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਵਾਰ ਦਰਸਾਇਆ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਪਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਚੇਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

"ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਗੁਰ ਜਾਣੀਐ ਗੁਰਮੁਖ ਹੋਇ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨ ਚੇਲਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੭ ਪਉੜੀ ੨੦)"॥

ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਡਿੱਠਾ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਜੁੜਿਆ ਅਤੇ ਉਹ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਓਪਰਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਯਾਦ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀਏ? ਇਹ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ) ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸ਼ਬਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ 'ਅੱਖਰ' ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਜੋ ਕਦੀ ਖਰਦਾ (ਨਾਸ) ਨਹੀਂ ਤੇ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਭੂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਭਾਵ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਿੰਨੇ ਭਵਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਰਚੇ ਹਨ। ਉਸੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਵੇਦ ਰਚੇ ਗਏ ਤੇ ਵਿਚਾਰੇ ਗਏ। ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ, ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਤੇ ਪੁਰਾਣ ਵੀ ਉਸੇ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਪਰਗਟ ਹੋਏ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ (ਨਾਦ), ਕਥਾ ਤੇ ਵਿਖਿਆਨ ਵੀ ਉਸੇ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਡਰ ਤੇ ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਖਲਾਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਤੇ ਸੱਚੇ ਸੁੱਚੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਸ ਸਾਰੇ ਪਸਾਰੇ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਅਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ।

"ਅਖਰ ਮਹਿ ਤ੍ਰਿਭਵਨ ਪ੍ਰਭਿ ਧਾਰੇ॥ ਅਖਰ ਕਰਿ ਕਰਿ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰੇ॥ ਅਖਰ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਿੰਮ੍ਰਿਤਿ ਪੁਰਾਨਾ॥ ਅਖਰ ਨਾਦ ਕਥਨ ਵਖ੍ਯ੍ਯਾਨਾ॥ ਅਖਰ ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ਭੈ ਭਰਮਾ॥ ਅਖਰ ਕਰਮ ਕਿਰਤਿ ਸੁਚ ਧਰਮਾ॥ ਦ੍ਰਿਸਟਿਮਾਨ ਅਖਰ ਹੈ ਜੇਤਾ॥ ਨਾਨਕ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਨਿਰਲੇਪਾ॥੫੪॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੨੬੧)"॥

ਏਸੇ ਹੀ ਅੱਖਰ (ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ) ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਅੱਖਰ ਜਾਂ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਆਏ ਪ੍ਰਭ ਸਰਨਾਗਤੀ ਕਿਰਪਾਨਿਧਿ ਦਇਆਲ॥ ਏਕ ਅਖਰੁ ਹਰਿ ਮਨਿ ਬਸਤ ਨਾਨਕ ਹੋਤ ਨਿਹਾਲ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਸਲੋਕੁ॥ ਅੰਗ ੨੬੧)" ॥

ਇਸ ਅੱਖਰ ਨੂੰ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ "ਅਖਰੀ ਨਾਮੁ ਅਖਰੀ ਸਾਲਾਹ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੪)" ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੋ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅੱਖਰੀ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਏਨ੍ਹਾਂ ਅੱਖਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਰੂਪ ਨੂੰ ਅੱਖਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਤੇ ਅੱਖਰ-ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਏਸ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਲੋਹੇ ਹਾਂ ਤੇ ਪਾਰਸ ਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਸੋਨਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਹਣਾ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਾਸ ਗਰਾਸ ਭੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਅਗੋਚਰ (ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ) ਪ੍ਰਭੂ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

"ਗੁਰ ਪਾਰਸ ਹਮ ਲੋਹ ਮਿਲਿ ਕੰਚਨੁ ਹੋਇਆ ਰਾਮ॥ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਇ ਕਾਇਆ ਗੜੁ ਸੋਹਿਆ ਰਾਮ॥ ਕਾਇਆ ਗੜੁ ਸੋਹਿਆ ਮੇਰੈ ਪ੍ਰਭਿ ਮੋਹਿਆ ਕਿਉ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਵਿਸਾਰੀਐ॥ ਅਦ੍ਰਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਪਕੜਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਉ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਬਲਿਹਾਰੀਐ॥ (ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੧੧੪)"।

ਸੋ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਅੱਖਰ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਜਾਪ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਾਧਨ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਸ ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਇਸ ਜਾਪ ਦਾ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਸਰੋਤ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਇੱਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿ ਵੀ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਾਣੀ ਵੀ ਇੱਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਰਤਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਇੱਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਵੀ ਇੱਕ ਹੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ, ਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਤਿੰਨੋ ਇੱਕ ਵਸਤ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਹਨ।

"ਇਕਾ ਬਾਣੀ ਇਕੁ ਗੁਰੁ ਇਕੋ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰਿ॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ॥ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੬)"।

ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਪੰਜ ਭੂਤਕ ਸਰੀਰ ਬਿਨਸਨਹਾਰ ਹੈ ਉੱਥੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾਲ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡੋਬ ਸਕਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਅੱਗ ਨਾਲ਼ ਜਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰ ਬਚਨ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕਿਸੇ ਦੇਹ ਦੀ ਪੂਜਾ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਤਸੱਵਰ (ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ) ਕਰਨਾ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ਼ ਮੋਹ ਪਾਉਣਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਕਾ ਬਚਨੁ ਬਸੈ ਜੀਅ ਨਾਲੇ॥ ਜਲਿ ਨਹੀ ਡੂਬੈ ਤਸਕਰੁ ਨਹੀ ਲੇਵੈ ਭਾਹਿ ਨ ਸਾਕੈ ਜਾਲੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੮ ਦੁਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੬੭੯)"

ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੂਖਮ ਹੈ ਜੋ ਸਖਸ਼ੀ ਪੂਜਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉਠਾਉਂਦਾ ਹੋਇਆ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਬਿੱਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਫਲ ਤੋਂ ਰੁੱਖ ਤੇ ਰੁੱਖ ਤੋਂ ਫਿਰ ਫਲ ਹੋਣਾ ਅਚੰਭੇ ਵਾਲ਼ੀ, ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਗੱਲ ਹੈ। ਚੰਦਨ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸੁਗੰਧੀ ਵਿੱਚ ਚੰਦਨ ਹੋਣਾ ਵੀ ਬੜਾ ਹੈਰਾਨਕੁੰਨ ਤਮਾਸ਼ਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਲੱਕੜ ਵਿੱਚ ਅੱਗ ਹੈ ਅਤੇ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਲੱਕੜ ਹੈ, ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਅਸਚਰਜ ਕੌਤਕ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ (ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ), ਪਰ ਇਹ ਗੱਲ ਨਿਰੰਕਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜ ਕੇ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

"ਜੈਸੇ ਫਲ ਸੈ ਬਿਰਖ ਬਿਰਖੁ ਸੈ ਹੋਤ ਫਲ ਅਦਿਭੁਤਿ ਗਤਿ ਕਛੁ ਕਹਨ ਨ ਆਵੈ ਜੀ॥ ਜੈਸੇ ਬਾਸੁ ਬਾਵਨ ਮੈ ਬਾਵਨ ਹੈ ਬਾਸੁ ਬਿਖੈ ਬਿਸਮ ਚਰਿਤ੍ਰ ਕੋਊ ਮਰਮੁ ਨ ਪਾਵੈ ਜੀ॥ ਕਾਸਟਿ ਮੈ ਅਗਨਿ ਅਗਨਿ ਮੈ ਕਾਸਟਿ ਹੈ ਅਤਿ ਅਸਚਰਜੁ ਹੈ ਕਉਤਕ ਕਹਾਵੈ

ਜੀ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਮੈ ਸਬਦ ਸਬਦ ਮੈ ਸਤਿਗੁਰ ਹੈ ਨਿਰਗੁਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਸਮਝਾਵੈ ਜੀ॥੫੩੪॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਕਬਿੱਤ ਸਵੈਯਾ)"॥

ਕੀ ਦੇਹ ਗੁਰੂ ਹੈ?

ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਡੰਮ੍ਹੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਅਪਣਾ ਲਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਆਮ ਸਿੱਖ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਸਿੱਖ ਇਤਿਹਾਸ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਭੰਬਲਭੂਸੇ 'ਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਡੇਰੇਦਾਰ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਾਲ ਮੰਡਾ ਚਲਾਈ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਪ੍ਰਸੰਗਿਕ ਅਰਥ ਕਰਕੇ ਅਣਜਾਣ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਉਹ ਭਰਮਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਡੇਰੇ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮਰਯਾਦਾ ਤੇ ਅਸੂਲ ਚਲਾਏ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਦੁਬਿਧਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਅਕਾਲ ਦੀ ਜੋਤਿ ਸੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਰੁਹਾਨੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਇਕਸਾਰ ਸੀ, ਸਿਰਫ਼ ਦੇਹ ਦਾ ਹੀ ਫਰਕ ਸੀ। ਹਜ਼ੂਰੀ ਰਾਗੀ ਸੱਤਾ ਤੇ ਬਲਵੰਡ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪ੍ਰੋੜ੍ਹਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਜੋਤਿ ਓਹਾ ਜੁਗਤਿ ਸਾਇ ਸਹਿ ਕਾਇਆ ਫੇਰਿ ਪਲਟੀਐ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਰਾਇ ਬਲਵੰਡ ਤਥਾ ਸਤੈ ਡੂਮਿ ਆਖੀ॥ ਅੰਗ ੯੬੬)। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕਿਹਾ ਕਿ, "ਨਾਨਕੁ ਤੂ ਲਹਿਣਾ ਤੂਹੈ ਗੁਰੁ ਅਮਰੁ ਤੂ ਵੀਚਾਰਿਆ॥ ਅੰਗ ੯੬੮)"। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਿਧਾਂਤਕ ਨਿਸ਼ਚੇ ਤੇ ਅਕੀਦੇ ਸਭ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਹੀ ਸਨ। ਦਸਾਂ ਗੁਰ ਜਾਮਿਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨੂੰ ਫੈਲਾਇਆ, "ਇਕਾ ਬਾਣੀ ਇਕੁ ਗੁਰੁ ਇਕੋ ਸਬਦੁ ਵੀਚਾਰੁ॥ (ਸੋਰਠਿ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੬)"। ਇਹੋ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਬਾਣੀ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਿੱਖ ਦੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਸਿੱਖ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੇਹ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਦੀ ਅੰਗ ਸੰਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਿਮਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਡੋਲਣ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਗੁਰੁ ਮੇਰੈ ਸੰਗਿ ਸਦਾ ਹੈ ਨਾਲੇ॥ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਤਿਸੁ ਸਦਾ ਸਮ੍ਾਲੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਘਰੁ ੭ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੪)"।

ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਥਾਂ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਸਮਝਣਾ

ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਨਾਜ਼ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਹਿਬ ਸਮਝ ਕੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਸਰੀਰ ਹੈਂ ਜੋਊ, ਸਭ ਥਾਨ ਸਮੇਂ ਸਭ ਨਾ ਦਰਸੈ ਹੈਂ॥
ਗ੍ਰੰਥ ਰਿਦਾ ਗੁਰ ਕੋ ਇਹੋ ਜਾਨੋਂ, ਉਤਮ ਹੈ ਸਭ ਕਾਲ ਰਹੇ ਹੈਂ॥
ਮੇਰੇ ਸਰੂਪ ਤੇ, ਯਾਂ ਤੇ ਹੈਂ ਦੀਰਘ, ਸਾਹਿਬ ਜਾਨ ਅਦਾਇਬ ਕਰੇ ਹੈਂ॥ (ਸੂਰਜ ਪ੍ਰਕਾਸ਼, ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ)

ਦੇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਸਦੀਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਲੋਂ ਸਾਜੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਹੋਣ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਜੀਵ, ਦੇਵਤੇ, ਸਿੱਧ ਅਤੇ ਸਾਧਿਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ (ਹੁਕਮ) ਵਿੱਚ ਥਰ ਥਰ ਕੰਬਦੇ ਹਨ।

- "ਜਹਾ ਜਹਾ ਇਹ ਦੇਹੀ ਧਾਰੀ ਰਹਨੁ ਨ ਪਾਇਓ ਕਬਹੂੰ॥੧॥ (ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੨੯)"॥
- "ਦੇਹਧਾਰ ਅਰੁ ਦੇਵਾ ਡਰਪਹਿ ਸਿਧ ਸਾਧਿਕ ਡਰਿ ਮੁਇਆ॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੯੯੮)"॥



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋਏ।

ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦੇਹ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਇਤਿਹਾਸਿਕ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰਿਆਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਹੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦੇਹ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੀ ਲੜ ਲਾਇਆ ਤੇ ਮਿਸ਼ਨ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਦੀਵੀ ਤਾਜ਼ਪੋਸ਼ੀ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਲੜ ਲਾ ਗਏ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਦਿ ਗ੍ਰੰਥ ਜਾਂ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਪੋਥੀ ਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਥਾਨ ਮੰਨ ਕੇ ਪਲੰਘ ਤੇ ਸੁਖ ਆਸਨ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਕਰਦੇ। ਅੱਜ ਵੀ ਇਹ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਵਾਰੇ ਵਾਲ਼ੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਥੱਲੇ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਪ੍ਰਤੀ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਸਿਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਕੋਠਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਨਿਭਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਹੀ ਅਸਲੀ ਗੁਰੂ ਸਨ ਪਰ 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਅਬਿਚਲ ਨਗਰ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਲੋਂ ਗੁਰਤਾ ਦੇਣ ਤੋਂ ਲੱਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰਤਾ ਮਿਲ਼ੀ। ਗੁਰੂ ਪੀਰ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਗੰਭੀਰ (ਡੂੰਘੇ ਜਿਗਰੇ ਵਾਲ਼ਾ) ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਮ ਲੋਕਾਈ (ਦੁਨੀਆਂ) ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜ ਕੇ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਕਮਲੀ ਹੋਈ ਫਿਰਦੀ ਹੈ "ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਪੀਰਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨੰ॥ (ਸੋਰਠਿ ਅਸਟਪਦੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੬੩੫" ਅਤੇ "ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥ (ਨਟ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੯੮੨)" ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਕਿ ਸਰੀਰ ਪੰਥ ਵਿਚ, ਆਤਮਾ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚ, ਪੂਜਾ ਅਕਾਲ ਕੀ, ਦੀਦਾਰ ਖਾਲਸੇ ਦਾ, ਪਰਚਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ (ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਚੌਪਾ ਸਿੰਘ)। ਇਹ ਹਦਾਇਤ ਹੋਈ ਕਿ:

"ਮੇਰੀ ਜਗਹ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕੌ ਜਾਨਣਾ ਜੌ ਸਿਖ ਜਾਨੇਗਾ ਤਿਸ ਕੀ ਘਾਲਿ ਥਾਇ ਪਇਗੀ" (ਭਾਈ ਨਰਬਦ ਸਿੰਘ ਭੱਟ ਜੋ ਗੁਰਆਈ ਵੇਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸੀ)

ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕੀ ਤਬੀ ਚਲਾਇਓ ਪੰਥ। ਸਭ ਸਿਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨੀਓ ਗ੍ਰੰਥ॥ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਮਾਨਿਓ ਪ੍ਰਗਟ ਗੁਰਾਂ ਕੀ ਦੇਹ॥ ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਕੋ ਮਿਲਬੋ ਚਹੈ ਖੋਜ ਸਬਦ ਮਹਿ ਲੇਹ॥ (ਪੰਥ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ)

ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਜੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਨ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ (ਭਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ) ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਦੂਸਰ ਰੂਪ ਗਰੰਥ ਜੀ ਜਾਣ, ਉਨ ਕੋ ਅੰਗ ਮੇਰੋ ਕਰ ਮਾਨ॥

ਮੇਰਾ ਰੂਪ ਗਰੰਥ ਜੀ ਜਾਣ, ਇਸ ਮੇ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਕਛੁ ਮਾਨ॥ (ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ)॥

ਅਤੇ

ਚੌਪਈ॥ ਸ਼ਬਦ ਸੁਨੈ ਗੁਰ ਹਿਤ ਚਿਤ ਲਾਇ॥ ਗਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰ ਸੁਨੈ ਸਨਾਇ॥ ਜੋ ਮਮ ਸਾਥ ਚਹੈ ਕਰਿ ਬਾਤ॥ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਪੜਹਿ ਬਿਚਾਰਹਿ ਸਾਥ॥ ਜੋ ਮੁਖ ਬਚਨ ਸੁਨਨ ਕੀ ਚਾਹਿ॥ ਗ੍ਰੰਥ ਵਿਚਾਰ ਸੁਨਹੁ ਚਿਤ ਲਾਇ॥ ਮੇਰਾ ਰੂਪ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਜਾਣ॥ ਇਸ ਮਹਿ ਭੇਦ ਨ ਰੰਚਕ ਮਾਣ॥ (ਰਹਿਤਨਾਮਾ ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ)॥

ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਨੇ ਜਿੱਥੇ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ਼ ਕਾਇਮ ਰੱਖਿਆ ਉੱਥੇ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਦੇ ਕੇ ਦੇਹ ਦੀ ਵੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਨੂੰ ਚੱਲਦਾ ਰੱਖਿਆ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ। ਪੰਜਾਂ ਦੀ ਦੇਹ (ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਦੀ ਨਹੀਂ) ਸਿਰਫ਼ ਵਕਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਖਾਲਸੇ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਗ੍ਰਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਟੇਕ ਬਖਸ਼ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰਿਆਈ ਦੇਂਦੇ ਹੋਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ, "ਸਭ ਸਿਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ"। ਭਾਈ ਨਰਬਦ ਸਿੰਘ ਭੱਟ ਜੋ ਗੁਰਿਆਈ ਵੇਲੇ ਹਾਜ਼ਰ ਸਨ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ "ਮੇਰਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜਗਹ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕੋ ਜਾਨਣਾ ਜੋ ਸਿਖ ਜਾਨੇਗਾ ਤਿਸ ਕੀ ਘਾਲਿ ਥਾਇ ਪਇਗੀ"।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਚਲੇ ਆਏ 'ਆਪੇ ਗੁਰ ਚੇਲਾ' ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ 'ਖਾਲਸਾ ਮੇਰੋ ਰੂਪ ਹੈ ਖਾਸ' ਨਾਲ਼ ਨਿਵਾਜ ਕੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਦੇਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਸਦੀਵੀ ਕਾਲ ਲਈ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

ਜੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਕੌਣ ਸਨ?

ਜੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ ਕਿ ਫਿਰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇਹ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੌਣ ਸਨ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੌਂ ਉਤਰਾਧਿਕਾਰੀ ਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਕਹਿ ਕੇ ਕਿਉਂ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ? ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਰੱਬੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਰੱਬੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਰਾਹੀਂ ਖੋਹਲ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਮੁੱਚੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਉਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ 'ਗੁਰੂ ਗੁਣ' (ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼) ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਢਾਢੀ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦਾ ਧੁਰੋਂ ਹੁਕਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਰਾਤ ਦਿਨ ਉਸ ਦਾ ਜਸ ਕਰਾਂ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਢਾਢੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸੱਦ ਕੇ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਰੂਪੀ ਸਿਰੋਪਾਉ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਨਾਮ ਭੋਜਨ ਮੈਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਸ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਭੋਜਨ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਰੱਜ ਕੇ ਖਾਧਾ ਉਸ ਨੇ ਸੁੱਖ ਪਾਇਆ। ਮੈਂ ਢਾਢੀ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਗੀਤ ਗਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨਾਮ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਨੂੰ ਛਕਦਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਹੀ ਉਸ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਹਉ ਢਾਢੀ ਵੇਕਾਰੁ ਕਾਰੈ ਲਾਇਆ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਹੈ ਕੈ ਵਾਰ ਧੁਰਹੁ

ਫੁਰਮਾਇਆ॥ ਢਾਢੀ ਸਚੈ ਮਹਲਿ ਖਸਮਿ ਬੁਲਾਇਆ॥ ਸਚੀ ਸਿਫਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਪੜਾ ਪਾਇਆ॥ ਸਚਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਭੋਜਨੁ ਆਇਆ॥ ਗੁਰਮਤੀ ਖਾਧਾ ਰਜਿ ਤਿਨਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ॥ ਢਾਢੀ ਕਰੇ ਪਸਾਉ ਸਬਦੁ ਵਜਾਇਆ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਸਾਲਾਹਿ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ॥੨੭॥ ਸੁਧੁ (ਮਾਝ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੫੦)"।

ਭੱਟ ਮਥੁਰਾ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਜੋਤਿ ਰੂਪੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਮਿਕਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ 'ਗੁਰੂ ਗੁਣ' ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਦੀ ਗਵਾਹੀ ਭਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰੂਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਅਖਵਾਇਆ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਏ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਦੀ ਬ੍ਰਹਮ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਵਾਲ਼ੀ ਜੋਤਿ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਗਈ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਥਾਪ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਛੱਤ੍ਰ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ। ਮਥੁਰਾ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜੁਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਬਚਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪੀ ਹੋ ਗਏ (ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੇ)। ਪੰਜਵੇਂ ਸਰੂਪ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਅਰਜੁਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਵੇਖੋ।

"ਜੋਤਿ ਰੂਪਿ ਹਰਿ ਆਪਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕੁ ਕਹਾਯਉ॥ ਤਾ ਤੇ ਅੰਗਦੁ ਭਯਉ ਤਤ ਸਿਉ ਤਤੁ ਮਿਲਾਯਉ॥ ਅੰਗਦਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ਅਮਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਥਿਰੁ ਕੀਅਉ॥ ਅਮਰਦਾਸਿ ਅਮਰਤੁ ਛਤ੍ਰੁ ਗੁਰ ਰਾਮਹਿ ਦੀਅਉ॥ ਗੁਰ ਰਾਮਦਾਸ ਦਰਸਨੁ ਪਰਸਿ ਕਹਿ ਮਥੁਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਯਣ॥ ਮੂਰਤਿ ਪੰਚ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰੁ ਅਰਜੁਨੁ ਪਿਖਹੁ ਨਯਣ॥੧॥ (ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਪੰਜਵੇ ਕੇ ੫॥ ਅੰਗ ੧੪੦੮)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਬਾਰੇ ਭੱਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਰਾਇਣ ਆਪ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੱਤਿਆ ਰਚ ਕੇ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਨਿਰੰਕਾਰ ਨੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਕੇ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਨਿਰੰਕਾਰ ਨੇ ਹਰ ਥਾਂ ਭਰਪੂਰ ਸ਼ਬਦ (ਨਾਮ) ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਦੀਪਕ ਰੂਪ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਤੁਰੰਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਜੀ (ਲਹਿਣੇ) ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਕੁਲ ਵਿੱਚ ਨਿਰਮਲ ਅਵਤਾਰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤਾਰਣ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ! ਮੈਨੂੰ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਹਰ ਜਨਮ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

"ਆਪਿ ਨਰਾਇਣੁ ਕਲਾ ਧਾਰਿ ਜਗ ਮਹਿ ਪਰਵਰਿਯਉ॥ ਨਿਰੰਕਾਰਿ ਆਕਾਰੁ

ਜੋਤਿ ਜਗ ਮੰਡਲਿ ਕਰਿਯਉ॥ ਜਹ ਕਹ ਤਹ ਭਰਪੂਰੁ ਸਬਦੁ ਦੀਪਕਿ ਦੀਪਾਯਉ॥ ਜਿਹ ਸਿਖਹ ਸੰਗ੍ਰਹਿਓ ਤਤੁ ਹਰਿ ਚਰਣ ਮਿਲਾਯਉ॥ ਨਾਨਕ ਕੁਲਿ ਨਿੰਮਲੁ ਅਵਤਰ੍ਯ੍ਹਉ ਅੰਗਦ ਲਹਣੇ ਸੰਗਿ ਹੁਅ॥ ਗੁਰ ਅਮਰਦਾਸ ਤਾਰਣ ਤਰਣ ਜਨਮ ਜਨਮ ਪਾ ਸਰਣਿ ਤੁਅ॥੨॥੧੬॥ (ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਤੀਜੇ ਕੇ ੩॥ਅੰਗ ੧੩੯੫)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਾਂ ਨਾ ਕੋਈ ਗਿਆਨ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਦਾ ਪਤਾ ਸੀ, ਨਾ ਹੀ ਤੇਰੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਦਰ ਸੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਕਰਮ ਧਰਮ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਸਾਂ। ਤੇਰੀ ਮਿਹਰ ਸਦਕਾ ਮੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਿਲ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇੱਜਤ ਰੱਖ ਲਈ ਹੈ।

"ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਕਿਛੁ ਕਰਮੁ ਨ ਜਾਣਾ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਾ ਤੇਰੀ॥ ਸਭ ਤੇ ਵਡਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨਿ ਕਲ ਰਾਖੀ ਮੇਰੀ॥੪॥੧੦॥੫੭॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ੭੫੦)"।

ਪਿੱਛੇ ਆਏ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਆਰੰਭ ਹੋ ਕੇ ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਿਆ। ਇੱਕੋ ਜੋਤਿ ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੰਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਜਾਂ ਦੀਪਕ ਗੁਰੂ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਦਾ ਰਿਹਾ। ਜਿਵੇਂ ਦੀਵੇ ਤੋਂ ਦੀਵਾ ਜਗਾਈਦਾ ਹੈ ਤਿਵੇਂ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ। ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਉਹੀ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਪਦਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ। ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ਬਦ ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਉਹੀ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਦੇਹ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੇ ਉਧਾਰ ਲਈ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਕ ਦੇ ਤੌਰ 'ਗੁਰੂ ਗੁਣਾਂ' ਨਾਲ਼ ਸ਼ਰਸ਼ਾਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਇਹ ਉਸਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਰਜ਼ਾ ਹੈ। ਮੂਲ਼ ਮੰਤ੍ਰ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਜੂੰਨੀ ਹੈ ਤੇ ਅਵਤਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪਰਥਾਏ ਬਹੁਤ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਰੂਪ ਹੋਏ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਅਵਤਾਰ ਧਾਰਿਆ ਸਗੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ 'ਗੁਰੂ ਗੁਣ' ਦੇ ਕੇ ਆਪ ਭੇਜਿਆ। ਕੁੱਝ ਗੁਰ ਵਾਕ ਅੱਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

- "ਕਬੀਰਿ ਧਿਆਇਓ ਏਕ ਰੰਗ॥ ਨਾਮਦੇਵ ਹਰਿ ਜੀਉ ਬਸਹਿ ਸੰਗਿ॥

ਰਵਿਦਾਸ ਧਿਆਏ ਪ੍ਰਭ ਅਨੂਪ॥ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਗੋਵਿੰਦ ਰੂਪ॥੮॥੧॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੧ ਦੁਤੁਕੀਆ॥ ਅੰਗ ੧੧੯੨)"। ਕਬੀਰ ਜੀ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾ ਕੇ ਇੱਕ ਰਸ ਧਿਆਇਆ। ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭੂ ਸੰਗ ਸਾਥ ਵੱਸਦੇ ਹਨ। ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਸੋਹਣੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ।
- "ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਨ ਮੇਟੈ ਕੋਇ॥ ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਨਾਨਕੁ ਹਰਿ ਸੋਇ॥੪॥੭॥੯॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਪੰਨਾ ੮੬੪)"। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਲਏ ਉਸ ਅੰਦਰ ਉਜਾਗਰ ਹੋਏ ਉਜਿਆਰੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਿਟਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ।
- "ਹਰਿ ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਪਰਸਿਅਉ ਸਿ ਜਨਮ ਮਰਣ ਦੁਹ ਥੇ ਰਹਿਓ॥੫॥ (ਸਵੈਯੇ ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਵਾਕ ਮ:੫
- ਪੰਨਾ ੧੩੮੬)"। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਹਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਨੂੰ ਪਰਸਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਗਏ।
- "ਹਰਿ ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ੍ ਪਰਸਿਓ ਤੇ ਇਤ ਉਤ ਸਦਾ ਮੁਕਤੇ॥੮॥ (ਸਵੈਯੇ ਸ੍ਰੀ ਮੁਖਵਾਕ ਮ:੫॥ ਅੰਗ ੧੩੮੬)"। ਹਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਪਰਸਿਆ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਤੇ ਪ੍ਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋ ਗਿਆ।
- "ਪ੍ਰਗਟੁ ਸਗਲ ਹਰਿ ਭਵਨ ਮਹਿ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਗੁਰੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ॥੯॥ (ਸਵਯੇ ਸ੍ਰੀ ਮੁਖ ਬਾਕ੍ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੮੬)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਤੇਰਾ ਸੇਵਕ, ਹੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ! ਤੇਰਾ ਰੂਪ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਪਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- "ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਜਿਨ ਸੁਣਿਆ ਪੇਖਿਆ ਸੇ ਫਿਰਿ ਗਰਭਾਸਿ ਨ ਪਰਿਆ ਰੇ॥੪॥੨॥੧੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ਅੰਗ ੬੧੨)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸੁਣਿਆ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਉਹ ਮੁੜਕੇ ਕਦੀ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ।
- "ਗੁਰੁ ਨਾਨਕੁ ਮਿਲਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤੇਰਿਆ ਚਰਣਾ ਕਉ ਬਲਿਹਾਰਾ॥੪॥੧॥੪੭॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੬॥ ਅੰਗ ੭੪੬)"। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਚਰਨਾਂ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਮਿਲ ਪਿਆ, ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲ ਪਿਆ।

ਦੇਹ ਧਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਪਾਏ ਸ਼ੰਕੇ

੧. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ: ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੋਂਦ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ

ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰ ਮੀਂਹ ਪੈਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੋਰ ਤੋਂ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੀਂਹ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੂਰੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਮਾਰੇ ਤਾਂ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਦੇ ਦਈਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੜ੍ਹ, ਦੇਖ, ਬੋਲ, ਸੁਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਦੇਹ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣ ਤੇ ਦੇਖ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਆਪ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਗਿਆਨ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਨਕਸ਼ਾ ਦੇਖ ਕੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ, ਸੁਣ ਤੇ ਬੋਲ ਕੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਹੋਰ ਕੀ ਹੈ? ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਦੇ ਕਥਨ ਅਨੁਸਾਰ "ਜੋ ਮਮ ਸਾਥ ਚਹੈ ਕਰਿ ਬਾਤ॥ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਪੜਹਿ ਬਿਚਾਰਹਿ ਸਾਥ॥" ਸੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲ਼ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਤੇ ਮਸਲਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਿੱਖ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣ ਕੇ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਵੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹਾਂਗੇ। ਅਖੌਤੀ ਨੀਵੀਂ ਜਾਤ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀਆਂ ਦੀ ਖਾਲਸਾ ਬਰਾਦਰੀ ੧੨ ਅਕਤੂਬਰ ੧੯੨੦ ਨੂੰ ਜਦ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਗਈ ਤਾਂ ਮਹੰਤਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਤੇ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਲੈਣੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਅਖੀਰ ਫੈਸਲਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਫੈਸਲਾਕੁੰਨ ਹੁਕਮਨਾਮਾ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ:

"ਨਿਗੁਣਿਆ ਨੋ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਲਏ ਭਾਈ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਇ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਊਤਮ ਹੈ ਭਾਈ ਰਾਮ ਨਾਮਿ ਚਿਤੁ ਲਾਇ॥੧॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩ ਦੁਤੁਕੀ॥ ਅੰਗ ੬੩੮)"।

ਇਸ ਤੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਕੋਲ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਉਸੇ ਦਿਨ ਫਿਰ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ੧੭ ਮੈਂਬਰੀ ਕਮੇਟੀ ਬਣੀ ਤੇ ੧੫ ਨਵੰਬਰ ਨੂੰ ੧੭੫ ਮੈਂਬਰੀ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਬਣਾਈ ਗਈ ਅਤੇ ੨੦ ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ 'ਅਕਾਲੀ ਦਲ' ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਇਹ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਅਗਵਾਹੀ ਸਦਕਾ ਹੀ ਹੋ ਸਕਿਆ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਤੇ ਸਿਆਸਤ ਦੀ ਨਵੀਂ ਰੂਪ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੱਤਾ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਹਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਤੋਂ

ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਕੇ ਉੱਤਰ ਦੀ ਆਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਯੋਗ ਉੱਤਰ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

੨. ਅਨਪੜ੍ਹ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੇਹਧਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਕਿਸੇ ਪੁਸਤਕ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਕਰਤਾ ਨਹੀਂ ਬਣ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਸੇ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੇਸੀ ਪਤੀ ਦੀ ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਉਸ ਔਰਤ ਦਾ ਪਤੀ ਨਹੀਂ ਕਹਾ ਸਕਦਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਾਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਦਵਾਨ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ। ਕਥਾ ਵਾਚਕ ਤੇ ਟੀਕਾਕਾਰ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

੩. ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਾਂ ਦੇਹ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ: ਅਰਥ ਦੱਸਣ ਵਾਲ਼ਾ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਟੀਕਾਕਾਰ, ਗੁਰਮੁਖ, ਗਿਆਨੀ ਹੀ ਕਹਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾਂਗੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂਗੇ ਅਰਥ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਮਝ ਆਉਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰ ਵਾਕ ਹਰੀ ਭਰਪੂਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਹਨ; ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਅਕੱਥ ਕਥਾ ਹੈ।

੪. ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਮਹਿਮਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਪ ਗੁਰੂ ਨਹੀਂ: ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਅਸੀਂ ਦੇ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਆਪ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਨਾਮ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥ (ਨਟ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੯੮੨)"। ਅਤੇ "ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਰਤੀ ਜਗ ਅੰਤਰਿ ਇਸੁ ਬਾਣੀ ਤੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਾਇਦਾ॥੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੬੬)"। ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਣਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੭੯੭)

੫. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਨੁਸਖੇ ਹਨ, ਦਵਾਈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਹੀ ਬਣਾ ਕੇ ਦੇਂਦਾ ਹੈ: ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੁਖਸਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਅਜ਼ਮਾਏ ਹੋਏ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜ਼ਮਾ ਲਵੇ।"ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅਵਖਧੁ ਮੁਖਿ ਪਾਇਆ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਰਸੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਇਕਤੁਕੇ ੨॥ ਅੰਗ ੩੭੪)"।

੬. ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਜਾ ਬੁੱਤ ਪੂਜਾ ਹੈ: ਸਿੱਖ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਪੁਜਾਰੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ਾਂ ਦਾ। ਜੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਲੇਟਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਿੱਖ ਕਦੀ ਮੱਥਾ ਨਹੀਂ ਟੇਕੇਗਾ। ਕਾਗਜ਼ ਉੱਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਖਿਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੂਜਣਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਂਦਾਂ ਨਹੀਂ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਤਾੜੀ ਦਾ ਦਰਖਤ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਸ਼ਰਾਬ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਕਾਗਜ਼ ਬਣਾ ਲਈਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਲਿਖ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਪੂਜਣਯੋਗ ਤੇ ਨਮਸਕਾਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, "ਤਰ ਤਾਰਿ ਅਪਵਿਤ੍ਰ ਕਰਿ ਮਾਨੀਐ ਰੇ ਜੈਸੇ ਕਾਗਰਾ ਕਰਤ ਬੀਚਾਰੰ॥ ਭਗਤਿ ਭਾਗਉਤੁ ਲਿਖੀਐ ਤਿਹ ਊਪਰੇ ਪੂਜੀਐ ਕਰਿ ਨਮਸਕਾਰੰ॥੨॥ (ਮਲਾਰ ਬਾਣੀ ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੧੨੯੩)"।

੭. ਕਈ ਦੇਹਧਾਰੀ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ, "ਸੰਤਨ ਹਥਿ ਰਾਖੀ ਕੂੰਜੀ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੯੯੩": ਇਸ ਗੁਰ ਵਾਕ ਦੇ ਅਨਰਥ ਕਰਕੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤਨ ਇੱਥੇ ਬਹੁਵਚਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ (ਜਾਂ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ) ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਪਾਸ ਹੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਇਕੱਲੇ ਸੰਤ ਕੋਲ। ਇੱਥੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸੰਤ ਸ਼ਬਦ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਥਾਈਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਤ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਜਿਸ ਕੁੰਜੀ ਦੀ ਗੱਲ ਦੇਹਧਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕੁੰਜੀ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਕੋਲ ਹੈ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਇਹ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਘਰ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਨੇ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਮੋਹ ਰੂਪੀ ਜੰਦਰਾ ਵੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਅਨੇਕ ਹੀਲੇ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਜੀਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਭ ਸਕਦਾ।

"ਜਿਸ ਕਾ ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਿਨਿ ਦੀਆ ਤਾਲਾ ਕੁੰਜੀ ਗੁਰ ਸਉਪਾਈ॥ ਅਨਿਕ ਉਪਾਵ ਕਰੇ ਨਹੀ ਪਾਵੈ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਸਰਣਾਈ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੪)"॥

੮. ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ "ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਨ ਰਿਦੈ ਲੈ ਧਾਰਉ॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)" ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਤਾਂ ਚਰਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਇੱਥੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਭੌਤਿਕ ਚਰਨ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਧਾਰਨਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ! ਤੁਸੀਂ ਅਨੰਦ ਤੇ ਮੰਗਲ ਸਰੂਪ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਬਚਨ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਸੁਰੀਲੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਬਾਣੀ) ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ ਲਿਆ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨ ਵੱਸ ਗਏ।

"ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਮੰਗਲ ਰੂਪ ਤੁਮਰੇ ਬਚਨ ਅਨੂਪ ਰਸਾਲ॥ ਹਿਰਦੈ ਚਰਣ ਸਬਦੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਬਾਂਧਿਓ ਪਾਲ॥੨॥੭॥੩੮॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੮੦)"॥

ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੇਖ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੰਨ੍ਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੇਗਾ? ਇਸ ਲਈ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਦੇਹ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਗੱਲ ਅਢੁੱਕਵੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਗੁਰੂਆਂ ਦਾ ਜਾਦੂ ਅਨਪੜ੍ਹ ਤੇ ਭੋਲ਼ੀ ਭਾਲ਼ੀ ਜੰਤਾ ਤੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਮਕਸਦ ਨਾਲ਼ ਢੁੱਕਦੇ ਅਰਥ ਕੱਢ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੋਚਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਦੇਹ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਜਾਣੀ ਹੈ, ਉਹ ਅਗਲੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ? ਅੱਗੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਹ ਇੱਕ ਜਗਾਹ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਵਾਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਗਿਆਨ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵੀ ਆ ਗਿਆ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਾਡੀ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਕਦਰ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪੈ ਗਈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਕਈਆਂ ਨੇ ਹਿਪਨੋਟਿਜ਼ਮ (ਵਸੀਕਰਨ) ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਜੰਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚੁੰਬਕੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਹਿਪਨੋਟਾਈਜ਼ ਕਰਕੇ ਵਸ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਐਵੇਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹੋਏ ਹਨ ਜੋ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚੁੰਬਕੀ ਰੋਲ ਮਾਡਲ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸਾਡਾ ਪਥ ਦਰਸ਼ਕ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ, ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਤਾਰੂ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਸ਼ਹੀਦ। ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੁੰਬਕੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਅਭੇਦਤਾ ਅਤੇ ਫਰਕ

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਕੋਈ ਗ੍ਰੰਥ ਨਹੀਂ ਲਿਖਿਆ। ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੀ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਗ੍ਰੰਥ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ

ਪਦਵੀ ਹਾਸਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਲਿਖਿਆ, ਸੰਭਾਲਿਆ ਤੇ ਸੰਪਾਦਨਾ ਕੀਤੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਹ ਅਕਾਲੀ ਕਲਾਮ ਤੇ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੇ ਭਗਤ ਜਨਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਇਆ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਮਰਾ, ਆਮ ਦੁਨਿਆਵੀ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਢਾਂਚੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਇਤਿਹਾਸਿਕ, ਭੂਗੋਲਿਕ ਜਾਂ ਸਾਹਿਤਕ ਰਚਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਿਰੋਲ ਈਸ਼ਵਰ ਭਗਤੀ, ਪ੍ਰੇਮ, ਵੈਰਾਗ, ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ (ਆਤਮਿਕ) ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਹੋਣ ਦਾ ਮਾਧਿਅਮ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਆਤਮਿਕ ਰਸ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਵੈਰਾਗ ਤੇ ਵਿਸਮਾਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨ ਲਈ ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਨੰਦ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰਬ ਸਾਂਝੀਆਂ ਸਚਾਈਆਂ, ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮੀ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਹੈ ਜੋ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੇ ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਇਕ ਸੁਰਤਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਇਆ। ਸੋ ਇਹ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਉਚਾਰੀ ਹੋਈ ਇਹ ਬਾਣੀ ਨਿਰੋਲ ਸਚਾਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਅਖਵਾਇਆ।

- "ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥ ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੨੮)"॥ ਹੇ ਸੰਤ ਜਨੋ! ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਆਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ।
- "ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰਸਿਖਹੁ ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੦੮)"॥ ਹੇ ਗੁਰਸਿਖੋ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਸੱਚ ਸਮਝੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬਾਣੀ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਅਖਵਾਈ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਤੇ ਭਗਤ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਮੁਖਾਰਬਿੰਦ ਤੋਂ ਉਚਾਰਿਆ ਕਲਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਅਸ਼ਟਪਦੀਆਂ, ਛੰਤਾਂ, ਵਾਰਾਂ, ਸਲੋਕਾਂ, ਆਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗਾਉਣ ਲਈ ਕਲਮਬੰਦ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸ਼ਬਦੀ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਜਪਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ; ਦੋਵੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਕੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵਿੱਚ

ਲਾ ਦੇਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਸਾਸ ਸਾਸ ਜਪਣ ਲਈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਕਮਾਉਣ ਜਾਂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਦਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁਰਲੱਭ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸਫਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੋਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਕਈ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੱਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਜਪਣ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵੱਖ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਇੱਕ ਹਨ। ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੀ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਦੇਹ ਧਾਰੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਕੋਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹਨ। ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਟੇਕ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਚਾਟੜਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਮਰਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਸਰੋਤ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਦੋਵੇਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ਼ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੈ।

- "ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਜਿਸ ਨੋ ਮਤਿ ਆਵੈ ਸੋ ਸਤਿਗੁਰ ਮਾਹਿ ਸਮਾਨਾ॥ ਇਹ ਬਾਣੀ ਜੋ ਜੀਅਹੁ ਜਾਣੈ ਤਿਸੁ ਅੰਤਰਿ ਰਵੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੭੯੭)"॥ ਹੇ ਭਾਈ! ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਯਕੀਨ ਬੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਜੀਵ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਜੀਅ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- "ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਰਤੀ ਜਗ ਅੰਤਰਿ ਇਸੁ ਬਾਣੀ ਤੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਾਇਦਾ॥੩॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੦੬੬)"॥ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੱਸ ਜਾਏ ਉਹ ਬਾਣੀ ਦੀ ਬਰਕਤ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ 'ਸਬਦੁ' (ਇੱਕ ਵਚਨ), ਸਿੱਖਿਆ (ਸਿੱਖ, ਸਾਖੀ), ਬਚਨ, ਉਪਦੇਸ਼, ਗੱਲ, ਨਾਮੁ, ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਵੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਨਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਅੰਨ੍ਹਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਰੂਪੀ ਰਾਤ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿਚ ਵਿਅਰਥ ਹੀ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ

ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਸੁੱਖ ਤੇ ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

"ਨ ਸਬਦੁ ਬੂਝੈ ਨ ਜਾਣੈ ਬਾਣੀ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਅੰਧੇ ਦੁਖਿ ਵਿਹਾਣੀ॥ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੇ ਤਾ ਸੁਖੁ ਪਾਏ॥ ਹਉਮੈ ਵਿਚਹੁ ਠਾਕਿ ਰਹਾਏ॥੩॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬੫)"

ਜਿਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਅਤੇ ਡਰ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦੇ।

"ਦੂਖੁ ਕਲੇਸੁ ਨ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਹਿਰਦੈ ਹੋਇ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੬॥ ਅੰਗ ੫੧)"।

ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ਼, ਆਪਣੇ ਚਿਤਿ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੀਤ ਪਾ ਕੇ, ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਰਾਤ ਜੁੱਟ ਜਾਣਗੇ ਉਹ ਅੰਤ ਨੂੰ ਛੁੱਟ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਚੌਰਾਸੀ ਕੱਟੀ ਜਾਏਗੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸੰਤ ਜਨੋ ਦਿਨ ਰਾਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪੋ ਇਸੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਚੌਰਾਸੀ ਕੱਟੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਹਰਿ ਜਪੁ ਮੰਤੁ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸੁ ਲੈ ਜਾਪਹੁ ਤਿਨ੍ ਅੰਤਿ ਛਡਾਏ ਜਿਨ੍ ਹਰਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਿਤਾਸਾ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਹਰਿ ਸੰਤਹੁ ਇਹੁ ਛੂਟਣ ਕਾ ਸਾਚਾ ਭਰਵਾਸਾ॥੪॥੨॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੮੬੦)"॥

ਅੱਜ ਕਲ ਦੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਮੰਤ੍ਰ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵਾਂਗ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਹਾਂ ਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਐਸਾ ਮੰਤ੍ਰ (ਗੁਰ- ਉਪਦੇਸ਼) ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੇ ਮਾਣ ਦਾ ਨਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਬਾਣੀ ਮੰਤ੍ਰ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਕੀ ਮਨਹਿ ਉਤਾਰਨ ਮਾਨ ਕਉ॥ ਖੋਜਿ ਲਹਿਓ ਨਾਨਕ ਸੁਖ ਥਾਨਾਂ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਕਉ॥੨॥੧॥੨੦॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੦੮)"।

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਮੰਤ੍ਰ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਨਿਗਾਹ ਚੰਗੀ ਪਰਖ ਵਾਲੀ ਹੈ।

"ਸਚੁ ਮੰਤੁ ਤੁਮਾਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਾਣੀ॥ ਸੀਤਲ ਪੁਰਖ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਸੁਜਾਣੀ॥੨॥

(ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੬੨)"॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਇਸ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਪੰਥ ਦਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਮੇ 'ਚ ਹੋਣ ਤੱਕ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਖੁਦ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਗੁਰ ਗੱਦੀ ਸੌਂਪਣ ਉਪਰੰਤ ਉਹੀ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ, ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ।

"ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖ ਦਇਆਲ ਹੋਇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਚੁ ਮੰਤ੍ਰ ਸੁਣਾਯਾ॥......

ਗੁਰ ਸਿਖ ਲੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਸਦਾਇਆ॥੩॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੧੧ ਪਉੜੀ ੩)"।

ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭੁਲੇਖਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ:

- ਸਤਿਗੁਰ ਪੁਰਖ ਦਇਆਲ ਹੋਇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਚੁ ਮੰਤ੍ਰ ਸੁਣਾਯਾ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ ਜਪ ਹਉਮੈਂ ਖੋਈ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੧ ਪਉੜੀ ੨)
- ਨਿਰੰਕਾਰ ਆਕਾਰ ਕਰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪ ਅਨੂਪ ਦਿਖਾਇਆ॥ ਵੇਦ ਕਤੇਬ ਅਗੋਚਰਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰੁ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣਾਯਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੨ ਪਉੜੀ ੧੭)
- ਪਉਣ ਗੁਰੂ ਗੁਰ ਸਬਦ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਸਬਦ ਸੁਣਾਯਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੬ ਪਉੜੀ ੫)
- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਲਾਹਣਾ ਗੁਰੁ ਸਬਦ ਅਲਾਏ (ਵਾਰ ੯ ਪਉੜੀ ੧੩)

ਭਾਈ ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ ਆਪਣੇ ਰਹਿਤਨਾਮੇ ਵਿੱਚ ਇਉਂ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

"ਗੁਰਸਿਖ ਰਹਿਤ ਸੁਨਹੁ ਰੇ ਮੀਤ॥ ਪ੍ਰਭਾਤੇ ਉਠ ਕਰ ਹਿਤ ਚੀਤ॥
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਸੁ ਜਾਪ॥ ਕਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਪੜ੍ਹੇ ਜਪ ਜਾਪ॥"

ਭਾਈ ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦਾ ਅਰਥ ਕੀਤਾ ਹੈ; ਵਾਹ = ਅਸ਼ਚਰਜ, ਗੁ = ਅੰਧਕਾਰ, ਰੂ = ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

'ਵਾਹ ਨਾਮ ਅਚਰਜ ਕੋ ਹੋਈ॥ ਅਚਰਜ ਤੇ ਪਰ ਉਕਤਿ ਨ ਕੋਈ॥
ਗੋ ਤਮ ਤਨ ਅਗਯਾਨ ਅਨਿੱਤ॥ ਰੂ ਪਰਕਾਸ਼ ਕਿਯੋ ਜਿਨ ਚਿੱਤ॥

ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਦੇ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਹਗੁਰੂ ਦੇ ਅਰਥ ਹਨ ਮਨ ਬੁੱਧਿ ਤੋਂ ਪਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਧੰਨਤਾ ਦੇ ਯੋਗ 'ਕਰਤਾਰ'। ਉਸੇ ਧੰਨ 'ਕਰਤਾਰ ਗੁਰੂ' ਨੇ ਪੰਜ ਤੱਤਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਖੇਲ ਤੇ ਤਮਾਸ਼ਾ ਰਚਾਇਆ ਹੈ।

"ਕੀਆ ਖੇਲੁ ਬਡ ਮੇਲੁ ਤਮਾਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇਰੀ ਸਭ ਰਚਨਾ॥ (ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ ੪॥ ਅੰਗ ੧੪੦੩)"।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸਤਿਨਾਮੁ ਆਦਿਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਧਾਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ (ਵਾਹਗੁਰੂ ਉਚਾਰਨ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ) ਸਰਵੋਤਮ ਨਾਮ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਜਾਂ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਨਾਮ ਦੇ ਲਕਸ਼ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਿਆ ਜਾਏ ਤੱਦ ਤੱਕ ਨਾਮ ਦਾ ਰਟਣ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੋਤਾ ਰਟਣ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ਼ ਜਪਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਹਜ਼ੂਰ ਸਮਝਣਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਉਸੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਤਾਂਘ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਬਾਰੇ ਇਹ ਵੀ ਭੁਲੇਖੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਚਲਾਇਆ ਸੀ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ ਵਿੱਚ ਵਾਸੇ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕਰਤਾਰ ਪੁਰ ਵਿੱਚ ਧਰਮਸਾਲ ਥਾਪ ਕੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਰੂਪੀ ਸੱਚ ਖੰਡ ਵਸਾਇਆ ਅਤੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ।

"ਧਰਮਸਾਲ ਕਰਤਾਰ ਪੁਰੁ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਸਚ ਖੰਡੁ ਵਸਾਇਆ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਇਆ॥੧॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੨੪ ਪਉੜੀ ੧)"।

ਇਸ ਵਾਕ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਤੋਂ ਹੀ ਚਲਿਆ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਦੇ ਦਸ ਜਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਜੋਤਿ (ਜੋਤਿ ਓਹਾ ਜੁਗਤਿ ਸਾਇ ਸਹਿ ਕਾਇਆ ਫੇਰਿ ਪਲਟੀਐ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਰਾਇ ਬਲਵੰਡ ਤਥਾ ਸਤੈ ਡੂਮਿ ਆਖੀ॥ ਅੰਗ ੯੬੬) ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਇੱਕ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਨਹੀਂ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਭੱਟਾਂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਸੰਕੇਤਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ' ਜਾਂ 'ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ' ਜਪਣਾ ਕਿਹਾ ਹੈ। 'ਗੁਰ ਵਾਹੁ' ਕਹਿ ਕੇ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਲਖਾਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ 'ਗੁਰ ਵਾਹੁ' ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਚੱਕਰੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ 'ਵਾਹੁ ਗੁਰ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਵੇਮੁਹਤਾਜਾ ਵੇਪਰਵਾਹੁ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਕਹਹੁ ਗੁਰ ਵਾਹੁ॥੪॥੨੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੭੬)।
- ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਕੋਇ॥ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਿ ਪ੍ਰਭੁ

ਸਾਲਾਹੀਐ ਤਿਸੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੭੬)।
- ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰਸਿਖ ਨਿਤ ਸਭ ਕਰਹੁ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਭਾਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਕਰੇ ਤਿਸੁ ਜਮਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ॥੨॥ (ਵਾਰ ਗੁਜਰੀ ਕੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੫)।
- ਸਉਦੇ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਉਚਰਹਿ ਉਠਦੇ ਭੀ ਵਾਹੁ ਕਰੇਨਿ॥ ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਜਿ ਨਿਤ ਉਠਿ ਸੰਮਾਲੇਨਿ॥੧॥ (ਵਾਰ ਗਉੜੀ ਕੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੨)।
- ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਕਰਤ ਸਰਣਿ ਜੇ ਆਵੈ ਪ੍ਰਭੁ ਆਇ ਮਿਲੈ ਖਿਨੁ ਢੀਲ ਨ ਪਈਆ॥੫॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੮੩੬)।
- ਮੇਰੇ ਮਨ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਸਦ ਕਰੀਐ॥ ਰਤਨ ਜਨਮੁ ਸਫਲੁ ਗੁਰਿ ਕੀਆ ਦਰਸਨ ਕਉ ਬਲਿਹਰੀਐ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੧੩)।
- ਗੁਰੁ ਗੁਰੁ ਜਪੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੁ ਧਿਆਈ॥ ਜੀਅ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ਗੁਰੂ ਪਹਿ ਪਾਈ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੬)।
- ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਜਪਿ ਮੀਤ ਹਮਾਰੇ॥ ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਵਹਿ ਦਰਬਾਰੇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੯੦)।
- ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਗੁਰੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮੋਰ॥ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾ ਮੈ ਨਾਹੀ ਹੋਰ॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਹੀ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਨਮੁਖ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਚਿਤਵਦੇ ਹੋਏ ਮਾਇਆ ਰੂਪੀ ਜ਼ਹਿਰ ਖਾ ਕੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਵਾਹੁ' 'ਵਾਹੁ' ਵਾਲੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮੁਖ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜ ਕੇ 'ਵਾਹੁ' 'ਵਾਹੁ' ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ 'ਵਾਹੁ' 'ਵਾਹੁ' ਕਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਭਵਨਾਂ ਦੀ ਸੋਝੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ; ਭਾਵ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸੂਝ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਕਰਹਿ ਮਨਮੁਖ ਮਰਹਿ ਬਿਖੁ ਖਾਇ॥ ਓਨਾ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਨ ਭਾਵਈ ਦੁਖੇ ਦੁਖਿ ਵਿਹਾਇ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪੀਵਣਾ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਹਿ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਹਿ ਸੇ ਜਨ ਨਿਰਮਲੇ ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਸੋਝੀ ਪਾਇ॥੨॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੫)"।

ਜਿੱਥੇ 'ਵਾਹੁ' ਸ਼ਬਦ ਨਿਰੰਕਾਰ (ਆਕਾਰ ਰਹਿਤ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਕਰ ਕੇ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਹੋ ਸ਼ਬਦ ਅਪਹੁੰਚ, ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਬਾਣੀ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਬਾਣੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਕਰ ਕੇ ਵੀ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਲਈ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਾ ਥਾਹ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਨਹੀਂ, ਉਸ ਦਾ ਕੀਤਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਾਹ! ਵਾਹ! ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ ਸਾਲਾਹ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਉਸੇ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। 'ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ' ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਾਤਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਇਹ ਦਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰਾਤ ਦਿਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਬਾਣੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹੈ ਤਿਸੁ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ॥ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਅਗਮ ਅਥਾਹੁ ਹੈ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਸਚਾ ਸੋਇ॥ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਵੇਪਰਵਾਹੁ ਹੈ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਇ॥ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ ਆਪਿ ਦਇਆ ਕਰਿ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਈਐ ਅਨਦਿਨੁ ਨਾਮੁ ਲਏਇ॥੧॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੧੫)"।

ਭਗਤ ਜਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਸੋਹਣੇ ਜੀਵਨ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ੋਭਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਉਚਾਰ ਉਚਾਰ ਕੇ (ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ) ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਤੇਰੇ ਭਗਤ ਸੋਹਹਿ ਸਾਚੈ ਦਰਬਾਰੇ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਨਾਮਿ ਸਵਾਰੇ॥ ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਗੁਣ ਕਹਿ ਗੁਣੀ ਸਮਾਵਣਿਆ॥੧॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੨੨)"।

ਭੱਟ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਨਿਰੰਕਾਰ-ਕਰਤਾਰ ਦੀ ਮਹਿਮਾ 'ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ' ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਕੀਤੀ। ਇਸੇ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਅਰਾਧਨਾ ਕੀਤੀ।

"ਗੁਰਿ ਅਮਰਦਾਸਿ ਕਰਤਾਰੁ ਕੀਅਉ ਵਸਿ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਰਿ ਧ੍ਯਾਇਯਉ॥ (ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ ੪ ਅੰਗ ੧੪੦੫)"।

ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸੰਗਤਿ ਵੱਲ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਹੁਕਮਨਾਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਖੀਰ ਤੇ ਇਹੋ ਹਦਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ, 'ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਜਪਣਾ, ਜਨਮ ਸਵਰੇਗਾ'। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਵੱਲੋਂ ੨੯

ਜੇਠ, ੧੭੫੬ ਬਿਕਰਮੀ (੨੩ ਮਈ ੧੬੯੯) ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਪ੍ਰਤੀ ਹੁਕਮਨਾਮੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਹਦਾਇਤ ਸੀ, "ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਣਾ। ਗੁਰੂ ਕੀ ਰਹਿਤ ਰੱਖਣੀ"।

ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "੧. ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ (ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹਿੰਦੀ) ਜਾਗ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਜਪੇ। ੨. ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੇ।

ਅਖੌਤੀ ਦੇਹਧਾਰੀਆਂ ਦੇ ਚੇਲੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਨਾਮ ਤਾਂ ਦੇਹੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ (ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ॥ ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੩))। ਇਸ ਲਈ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ, ਅਸਲੀ ਨਾਮ ਤਾਂ ਅੰਦਰਲਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪੁੱਛੇ ਕਿ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਅੰਦਰਲੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਕਿਵੇਂ ਜੁੜਿਆ ਜਾ ਸਕੀਦਾ ਹੈ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਨੇ ਖੂਬ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜੀਭ ਨਾਲ਼ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਜਲ ਨੂੰ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹਿਰਦਾ ਤਰੋ ਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਖੂਹ ਅੰਦਰ ਹੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਮੇਲ ਕੇ ਨਾਮ-ਜਲ ਭਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਦਰਲੇ ਖੂਹ ਵਿਚੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਰਸਨਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪੀਜੈ ਅੰਤਰੁ ਭੀਜੈ ਸਾਚ ਸਬਦਿ ਬੀਚਾਰੀ॥ ਅੰਤਰਿ ਖੂਹਟਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਿਆ ਸਬਦੇ ਕਾਢਿ ਪੀਐ ਪਨਿਹਾਰੀ॥ (ਵਡਹੰਸੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੫੭੦)"॥

ਗੁਰੂ ਨਾਮ-ਮੰਤ੍ਰ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਜਲ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਪੀਣ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਸਮਝਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਕੀ ਬੋਕੀ ਵਾਲੇ ਨਲਕੇ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੋਂ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸੁੱਕੇ ਨਲਕੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਲ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਹਧਾਰੀਆਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤਾਂ ਇਸ ਗੁਰ ਵਾਕ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੀ ਹੈ, "ਗੁਰੂ ਜਿਨਾ ਕਾ ਅੰਧੁਲਾ ਸਿਖ ਭੀ ਅੰਧੇ ਕਰਮ ਕਰੇਨਿ॥ ਓਇ ਭਾਣੈ ਚਲਨਿ ਆਪਣੈ ਨਿਤ ਝੂਠੋ ਝੂਠੁ ਬੋਲੇਨਿ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੯੫੧)"॥

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਨਾਮ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ?

ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਨਾਮ ਲੈਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਾਰ ਵੇਲੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਉਂ ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਰੂਪੀ ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ (ਜਪੁ, ਜਾਪ, ਸਵਯੈ, ਬੇਨਤੀ ਚੌਪਈ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ) ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦੀ ਪਹੁਲ ਛਕਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਨਾਮ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦੇਹੀ ਅੰਦਰਲੇ ਨਾਮ ਤੇ ਉਸਦੇ ਰਸ (ਅਨੰਦ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਅਨਹਤ ਬਾਣੀ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਜਾਣੀ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਗੋ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੧) ਅਤੇ ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ॥ ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮੁ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੩)। ਭਾਵੇਂ ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਆਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਪਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਭਾਵ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਭੇਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਭਾਵ ਇੱਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਅਣਦਿਸਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਅਦ੍ਰਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਪਕੜਿਆ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਹਉ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਬਲਿਹਾਰੀਐ॥ (ਤੁਖਾਰੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੪ ਅੰਗ ੧੧੧੩)"।

ਸੋ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਹਾ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਆਪ ਫੁਰਮਾਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਅਨੰਦ ਦੀ ਅਤੁੱਟ ਲਹਿਰ ਚੱਲ ਪਈ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਮੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ। ਇਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਅਦਿਸਟੁ ਅਗੋਚਰੁ ਗੁਰ ਬਚਨਿ ਧਿਆਇਆ ਪਵਿਤ੍ਰ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ॥ ਅਨਹਦ ਧੁਨਿ ਵਾਜਹਿ ਨਿਤ ਵਾਜੇ ਗਾਈ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਣੀ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਤਿ ਕਰੀ ਪ੍ਰਭਿ ਦਾਤੈ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਆਸਾ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੧॥ਅੰਗ ੪੪੨)"॥

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਦਾ-ਥਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵਾਲ਼ਾ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਹੀ

ਸੱਚੇ ਹਨ ਜੋ ਹਰ ਜੁੱਗ ਵਿੱਚ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਉਚਾਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਭਰਮ ਤੋਂ ਬਚਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹਰੇਕ ਜੁੱਗ ਵਿੱਚ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫਸ ਕੇ ਭਟਕਦੇ ਰਹੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੋਕਾਈ ਝੱਲੀ ਹੋ ਕੇ ਭਟਕਦੀ ਰਹੀ ਹੈ।

"ਸਚਾ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੁਗਿ ਜੁਗਿ ਆਖਿ ਵਖਾਣੀ॥ ਮਨਮੁਖਿ ਮੋਹਿ ਭਰਮਿ ਭੋਲਾਣੀ॥ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਸਭ ਫਿਰੈ ਬਉਰਾਣੀ॥੫॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੪੨੪)"॥

ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਇੱਕ ਬੀਜ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਲੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਵਿੱਚ ਪਏ ਰੁੱਖ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਪਰ ਜਦ ਬੀਜ ਨੂੰ ਬੀਜ ਦਈਏ ਤੇ ਅਨਕੂਲ ਵਾਤਾਵਰਣ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਸੂਖਮ ਰੁੱਖ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਹੀਰਾ ਛੋਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਦਮੜਿਆਂ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਭਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੁੰਡੀ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਕਾਗਜ਼ ਦੀ ਹੁੰਡੀ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਬੇਅੰਤ ਧਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੋਹੜ ਦਾ ਬੀਜ ਜ਼ਰਾ ਕੁ ਜਿੰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬੀਜਣ ਤੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਟਾਹਣਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਉ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਪਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਮਹਾਤਮ ਕਿੰਨਾ ਬੇਅੰਤ ਹੈ, ਇਹ ਆਤਮ ਤੱਤ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਚ' ਜਾਇਆਂ ਤੇ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

"ਜੈਸੇ ਹੀਰਾ ਹਾਥ ਮੈ ਤਨਕ ਸੋ ਦਿਖਾਈ ਦੇਤ ਮੋਲ ਕੀਏ ਦਮਕਨ ਭਰਤ ਭੰਡਾਰ ਜੀ॥ ਜੈਸੇ ਬਰ ਬਾਧੇ ਹੁੰਡੀ ਲਾਗਤ ਨ ਭਾਰ ਕਛੁ ਆਗੈ ਜਾਇ ਪਾਈਅਤ ਲਛਮੀ ਅਪਾਰ ਜੀ॥ ਜੈਸੇ ਬਟਿ ਬੀਜ ਅਤਿ ਸੂਖਮ ਸਰੂਪ ਹੋਤ ਬੋਏ ਸੈ ਬਿਬਿਧਿ ਕਰੈ ਬਿਰਖਾ ਬਿਸਥਾਰ ਜੀ॥ ਤੈਸੇ ਗੁਰ ਬਚਨ ਸਚਨ ਗੁਰਸਿਖਨ ਮੈ ਜਾਨੀਐ ਮਹਾਤਮ ਗਏ ਹੀ ਹਰਿਦੁਆਰ ਜੀ॥ ੩੭੩॥ (ਕਬਿਤ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ)"।

ਭਾਵੇਂ ਹੋਰ ਕਈ ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਵੀ ਸਲਾਹੁਣ ਯੋਗ ਹਨ, ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਨਾਮ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ਾ ਨਾਮ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਕਈ ਨਾਮ ਜੀਵਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣ, ਕ੍ਰਿਆ ਤੇ ਕੰਮ ਵੇਖ ਕੇ ਕਲਪਤਿ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ, ਕਰਮ ਨਾਮ, ਗੁਣਵਾਚਕ ਨਾਮ ਤੇ ਸਫਾਤੀ ਨਾਮ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਵਰਧਨ, ਗੋਪਾਲ, ਦਮੋਦਰ, ਨਰਹਰ, ਰਾਮ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ, ਮੁਕੰਦ, ਗੋਬਿੰਦ, ਜਗੰਨਾਥ, ਨਿਰਾਹਾਰੀ, ਨਿਰਵੈਰੁ, ਚਤੁਰਭੁਜੁ, ਸਾਰਿੰਗਧਰ, ਭਗਵਾਨ, ਬੀਠਲ, ਨਿਹਕੰਟਕ, ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਹਸਤੀ



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਜਿਵੇਂ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਬੀਜ ਵਿੱਚੋਂ ਪੂਰਾ ਦਰਖਤ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦੇ ਕੁੱਝ ਗੁਣ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸਤਾਈਆਂ ਦਾ ਹੀ ਖਿਆਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਸੰਪੂਰਨ ਵਰਨਣ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ; ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤਾਂ ਅਗੰਮ ਅਗੋਚਰ ਤੇ ਨਿਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਚੱਕ੍ਰ ਚਿਹਨ (ਰੇਖਾ) ਨਹੀਂ। 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਸਭ ਕਿਰਤਮ ਨਾਮਾਂ ਤੋਂ ਨਿਆਰਾ ਹੈ। ਸਤਿਨਾਮ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਹੈ। ਭਾਵ ਇਹੀ ਅਬਿਨਾਸ਼ੀ ਸਦਾ ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨਾਮ, ਜੋ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਹੈ, ਸਭ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਤੇ ਬੇਅੰਤਤਾ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪੂਰਨ ਪੁਰਖ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਮੰਤ੍ਰ (ਉਪਦੇਸ਼) ਵੀ ਅਖੁਓ (ਨਾ ਖਰ ਜਾਂ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ) ਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਅਟੱਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ (ਪੂਰਾ ਗੁਰੁ ਅਖੁਓ ਜਾ ਕਾ ਮੰਤ੍ਰ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੭))। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਰਬ ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਟ ਨਾਮ ਹੈ।

- "ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਕਥੇ ਤੇਰੇ ਜਿਹਬਾ॥ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਤੇਰਾ ਪਰਾ ਪੂਰਬਲਾ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਗਤ ਪਏ ਸਰਣਾਈ ਦੇਹੁ ਦਰਸੁ ਮਨਿ ਰੰਗੁ ਲਗਾ॥੨੦॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੮੨)"। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਸਾਡੀ ਜੀਭ ਤੇਰੇ ਉਹ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੇਰੇ ਕੀਤੇ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਰ 'ਸਤਿਨਾਮੁ' ਤੇਰਾ ਮੁੱਢ-ਕਦੀਮਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੇਰੀ ਹੋਂਦ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਰਚਨਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਭਗਤ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇਂਦਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਰੰਗ ਲੈਂਦਾ ਹੈਂ।
- "ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮੁ ਮੇਰਾ ਪ੍ਰਾਨ ਸਖਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਮਰੀ ਰਹਰਾਸਿ॥੧॥

ਰਹਾਉ॥ (ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੦)"। ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਤਿ ਰਾਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਬਣਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਮੇਰੀ ਜੀਵਨ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਪੂੰਜੀ!

'ਨਾਮ' ਸ਼ਬਦ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਾ ਪ੍ਰਭੁ ਆਪਿ ਮਿਲਾਵੈ ਸੋਇ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਬੁਝਿਆ ਗੁਰ ਜੇਵਡੁ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਇ॥ ਹਉ ਗੁਰ ਸਰਣਾਈ ਢਹਿ ਪਵਾ ਕਰਿ ਦਇਆ ਮੇਲੇ ਪ੍ਰਭੁ ਸੋਇ॥੨॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੩੯)।
- ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਚਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਹੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਕਹੈ ਕਹਾਇ॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੪੨੧)।
- ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹੈ ਜਿ ਸਚੁ ਦ੍ਰਿੜਾਏ ਸੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜਿਸ ਤੇ ਨਾਮੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ॥੨॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੪੨੧)।
- ਗੁਰਦੇਵ ਦਾਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਪਦੇਸੇ ਗੁਰਦੇਵ ਮੰਤੁ ਨਿਰੋਧਰਾ॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੨੫੦)।
- ਗੁਰਦੇਵ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਜੁਗੁ ਜੁਗ ਗੁਰਦੇਵ ਮੰਤੁ ਹਰਿ ਜਪਿ ਉਧਰਾ॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੨੫੦)।
- ਆਦਿ ਮਧਿ ਅਰੁ ਅੰਤਿ ਪਰਮੇਸਰਿ ਰਖਿਆ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦਿਤਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚਖਿਆ॥ (ਸਲੋਕ ਮਃ ੫॥ ਅੰਗ ੫੨੩)।
- ਸਤਿਗੁਰੁ ਦਾਤਾ ਆਖੀਐ ਤੁਸਿ ਕਰੇ ਪਸਾਓ॥ ਹਉ ਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਸਦ ਵਾਰਿਆ ਜਿਨਿ ਦਿਤੜਾ ਨਾਓ॥੧੯॥ (ਤਿਲੰਗ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੭੨੬)।
- ਮਨਿ ਆਨੰਦੁ ਮੰਤ੍ਰੁ ਗੁਰਿ ਦੀਆ॥ ਤ੍ਰਿਸਨ ਬੁਝੀ ਮਨੁ ਨਿਹਚਲੁ ਥੀਆ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੮੭)।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣ ਲਈ ਕੋਈ ਗੁਰੂ ਦਕਿਸ਼ਣਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਕੇਵਲ ਉਪਕਾਰ ਲਈ ਹੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਲੇਕਿਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਪਾ ਭਾਵ ਤਿਆਗ ਕੇ ਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ। ਪੂਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕਦੀ ਵੀ ਦਕਿਸ਼ਣਾ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੁੱਲ ਨਹੀਂ। ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਇੱਕ ਵਿਧੀ ਪੂਰਤ ਵਿਧਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰ ਦੀਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੀਖਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਦੀਖਿਆ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਯਕੀਨੀ

ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਦੀਖਿਆ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੰਕੇ, ਦੁਚਿੱਤੀ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਿਆਣਪ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀ, ਨਹੀਂ ਤੇ, ਮਨ ਕੋਰੇ ਦਾ ਕੋਰਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸੀਸ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮੱਤ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼, ਭਾਵ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਣਾ ਲਾਹਨਤ-ਯੋਗ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁੱਤੇ, ਸੂਰ, ਖੋਤੇ, ਕਾਂ ਅਤੇ ਸੱਪ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਜਾਣੋ।

"ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੀਣਸ੍ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਧ੍ਰਿਗੰਤ ਜਨਮ ਭ੍ਰਸਟਣਹ॥ ਕੂਕਰਹ ਸੂਕਰਹ ਗਰਧਭਹ ਕਾਕਹ ਸਰਪਨਹ ਤੁਲਿ ਖਲਹ॥੩੩॥ (ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੫੬)"।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਾਰ ਵੇਲ਼ੇ ਗੁਰੂ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਹ ਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦ੍ਰਿੜਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਦੀ ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਕਰਣੀ, ਸੰਸਕਾਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਰਤਣ ਵਿਹਾਰ, ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਪਕਿਆਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਨੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਬਿਦੇਹ ਤੋਂ ਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਦੀਖਿਆ ਦੇ ਕੇ ਫਿਰ ਪੰਥ ਵਿੱਚ ਲੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੇ ਦੱਸਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਸਥਾਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਮਰਦ ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਵਾਲ਼ੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਇਸਲਾਮ ਵਰਗੇ ਧਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤ ਨੂੰ ਮਰਦਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਸਜਿਦ ਜਾਣ ਦੀ ਵੀ ਇਜਾਜਤ ਨਹੀਂ।

ਇਕ ਸਵਾਲ ਜੋ ਅਕਸਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਸ਼ਬਦ ਨਾਮ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣਾ ਸੀ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਸੀ? ਉਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰਮੰਤ੍ਰ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮੁੱਖ ਤੋਂ ਉਚਾਰੇ ਹੋਏ ਹਨ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਨ; ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਨੂੰ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਲਾ ਜਦੋਂ ਅਜੇ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਣੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਕੀ ਕਰਦੇ ਸਨ? ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਕਿਹੜਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਸਨ

ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਉਤਰੀ? ਜਿਵੇਂ ਪਿੱਛੇ ਕਹਿ ਆਏ ਹਾਂ, ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ, ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤਿੰਨੋ ਹੀ ਇੱਕ ਸਰੂਪ ਹਨ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨੂੰ ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੀਜ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰੁੱਖ ਦਾ ਵੱਡਾ ਸਰੂਪ ਲੁਪਤ ਹੈ। ਜਾਂ ਏਦਾਂ ਕਹਿ ਲਓ ਕਿ ਬੀਜ ਰੂਪ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰਤ ਰੁੱਖ ਸਰੂਪ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਬਚਨ ਹੀ ਹਨ; ਕੋਈ ਵਖਰੇਵਾਂ ਨਹੀਂ। ਆਤਮ ਤੱਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਤਿੰਨੇ ਸਰੂਪ ਹੀ ਸਾਧਨ ਮਾਤ੍ਰ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਲਾਭ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਥੰਮ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਜਦ ਮਨ ਨਾ ਟਿਕੇ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਉਹ ਵੀ ਬੋਲ ਕੇ, ਕਾਫੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੀ ਐਸਾ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਆਸ ਸੁਆਸ ਜਪ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਰੀ ਰੂਪ ਕਰਣਹਾਰਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਨਾ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸੰਗਤਿ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਗੋਸ਼ਟਿ (ਗੱਲਾਂ, ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ) ਕਰਨ ਦੇ ਤੁੱਲ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਾਰ ਵਾਰ ਕੁਮਾਰਗ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮਾਰਗ (ਪ੍ਰਮਾਰਥ) ਤੇ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇੜ ਪੌਦੇ (ਫਲ, ਫੁਲ, ਅਨਾਜ, ਆਦਿ) ਬੀਜਣ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਦਾ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਲਈ ਮਨ ਰੂਪੀ ਧਰਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਨਾਮੁ ਬੀਜੁ ਸੰਤੋਖੁ ਸੁਹਾਗਾ ਰਖੁ ਗਰੀਬੀ ਵੇਸੁ॥(ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੫੯੫)"। ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ (ਗਰੀਬੀ) ਵਰਗੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਬੀਜ ਨੂੰ ਵੱਤਰ ਵਿੱਚ ਬੀਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਹੀ ਹੈ; ਜੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਰੂਪੀ ਵੱਤਰ ਖੁੰਝ ਗਿਆ ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਰੂਹ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ, "ਹੁਣਿ ਵਤੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਨ ਬੀਜਿਓ ਅਗੈ ਭੁਖਾ ਕਿਆ ਖਾਏ॥ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੪੫੦)"। ਅਜੇਹੀ ਸੇਧ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕੁ ਗੁਰ ਵਾਕ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

- "ਜਾਗਤੁ ਰਹੈ ਸੁ ਕਬਹੁ ਨ ਸੋਵੈ॥ ਤੀਨਿ ਤਿਲੋਕ ਸਮਾਧਿ ਪਲੋਵੈ॥ ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ ਲੈ ਹਿਰਦੈ ਰਹੈ॥ ਮਨੂਆ ਉਲਟਿ ਸੁੰਨ ਮਹਿ ਗਹੈ॥੫॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਬਾਣੀ ਬੇਣੀ ਜੀਉ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੯੭੪)"॥ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਮ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ) ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਮਾਇਆ/ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਐਸੀ ਅਫੁਰ (ਫੁਰਨੇ ਰਹਿਤ) ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਵਾਲੀ ਮਾਇਆ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

* "ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਉ॥ ਆਗੈ ਮਿਲੀ ਨਿਥਾਵੇ ਥਾਉ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੯੧)"॥ ਪਰਮਾਮਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਵਾਲੇ ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ ਦੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਲੋਕ (ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਰਗਾਹ) ਵਿੱਚ ਨਿਆਸਰੇ ਨੂੰ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਵਸ ਜਾਏ ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਰੋਮ ਰੋਮ ਇਸ ਨੂੰ ਜਪਦਾ ਹੈ। ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਵਿੱਚ ਵਾਸਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸਦਾ ਹੀ ਜਿਊਂਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਫਿਰ ਆਤਮਿਕ ਮੌਤੇ ਨਹੀਂ ਮਰਦਾ। ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਮਨੁੱਖ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਮਰ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਦਾ ਹੀ ਮਿੱਠਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

"ਸਬਦਿ ਮਰਹੁ ਫਿਰਿ ਜੀਵਹੁ ਸਦ ਹੀ ਤਾ ਫਿਰਿ ਮਰਣੁ ਨ ਹੋਈ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਮੀਠਾ ਸਬਦੇ ਪਾਵੈ ਕੋਈ॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੦੩)"।

ਕੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ?

ਕਈ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰਕ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੋਂ ਹੀ ਸੇਧ ਲਵਾਂਗੇ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁਝ ਗੁਰ ਵਾਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣ ਦੀ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਾਕੀਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

* ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੦੬)।
* ਦੁਖੁ ਕਲੇਸੁ ਨ ਭਉ ਬਿਆਪੈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਹਿਰਦੈ ਹੋਇ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੬॥ ਅੰਗ ੫੧)।
* ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਚਿਤਾਰਿ॥ ਸੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ਸਾਚੈ ਦਰਬਾਰਿ॥੪॥੩੨॥੧੦੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੯੬)।
* ਗੁਰੁ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਏ ਹਰਿ ਰਸਕਿ ਰਸਾਏ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਹਰਿ ਮੁਖਿ ਚੋਇ ਜੀਉ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੪੪੭)।
* ਪਾਪੜਿਆ ਪਛਾੜਿ ਬਾਣੁ ਸਚਾਵਾ ਸੰਨ੍ਹਿ ਕੈ॥ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੜਾ ਚਿਤਾਰਿ ਨਾਨਕ ਦੁਖੁ ਨ ਥੀਵਈ॥੨॥ (ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੨੧)।

* ਚਹੁ ਦਿਸ ਫੂਲਿ ਰਹੀ ਬਿਖਿਆ ਬਿਖੁ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਮੂਖਿ ਗਰੁੜਾਰੀ॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੦੯)।
* ਮਨਹਿ ਪ੍ਰਗਾਸੁ ਭਇਓ ਭ੍ਰਮੁ ਨਾਸਿਓ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦੀਓ ਗੁਰ ਕਾਨ॥੧॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੦੨)।

ਨਾਮ ਸ਼ਬਦ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ

ਸ਼ਬਦ ਰੂਪ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਹੀ ਚਰਚਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੰਗਿਆ ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਈਂ ਹੁਕਮ ਬੋਧ ਕਰਕੇ ਜਣਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਮ, ਨਾਮੁ, ਨਾਇ, ਨਾਉ, ਨਾਵੈ, ਆਦਿ। ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਵਿੱਚ ਸਤਿਨਾਮ ਨਾਮੀ ਦੀ ਸਤਿਤਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਨਾਮ ਹੀ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਦਾ ਅਧਾਰ ਹੈ, 'ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੪)'। ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਸਰਗੁਣ ਸਰੂਪ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਤੇ ਸਿਰਜਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾ ਪ੍ਰਤੀ ਅਨੰਤ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਜਪੁ ਜੀ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਕੁੱਝ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਭ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ; ਸਾਰੀ ਸਿਰਜਣਾ ਨਾਮ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਦਾ ਹੀ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਜ਼ਰੇ ਜ਼ਰੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

"ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ॥ ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੋ ਥਾਉ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੪)"।

ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੋਣੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ। ਨਾਮ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਜੀਵਨ ਧਾਰਾ ਹੀ ਨਾਮ ਹੈ। ਇਹ ਪਰਮ ਤੱਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸ਼ੈ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਆਸਰੇ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਦੈਵੀ ਜੀਵਨ ਧਾਰਾ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਤੇ ਗੁੱਝੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸਦੀ ਨਹੀਂ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਸਿਰਜਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨਹੀਂ। ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਫੁਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਕੁੱਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਸੁੰਨ ਅਵਸਥਾ ਸੀ। ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਫੁਰ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਪਸਾਰਾ ਕਰਕੇ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਰਾ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅਫੁਰ ਤੋਂ ਸਫੁਰ ਹੋਣਾ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਹੋਈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ

ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾਤਮਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਦੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਆਸਨ ਵੀ ਆਪਣੀ ਸਿਰਜਣਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣਾਇਆ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਾਜਨਾ ਨੂੰ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ਼ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਦਾ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।



੧੩.

ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਮਨੁ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਰੈ ਇਹੁ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਨਿਧਿ ਪਾਈ

ਪਿਛਲੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਤੇ ਨਾਮ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਬਿਨਾਂ ਨਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਸੰਭਵ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਨਾਮੀ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਮਿਲਿਆ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਸੂਖਮ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਇੱਕ ਮਾਧਿਅਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਉਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੋਵੇਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਨਖੇੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ਾ ਇੱਕ ਐਸਾ ਹੀਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁੱਲ ਤੇ ਵੀ ਖਰੀਦਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਗੁਰੂ ਨੇ ਇਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਮੰਤ੍ਰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਵਾਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਦਾ ਤੇ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਉਹ ਸੰਤੋਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਨਿਰਮੋਲਕੁ ਹੀਰਾ ਗੁਰਿ ਦੀਨੋ ਮੰਤਾਨੀ॥ ਡਿਗੈ ਨ ਡੋਲੈ ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਰਹਿਓ ਪੂਰਨ ਹੋਇ ਤ੍ਰਿਪਤਾਨੀ॥੨॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੭੧)"॥

ਸੋ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਹੋਇਆ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਰਤਨਾਂ ਤੋਂ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਅਮੋਲਕ ਸ਼ਬਦ ਰਤਨ ਨੂੰ ਹੀਰੇ ਵਾਂਗ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਹੀ ਜੜ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਰਤੰਨੁ ਹੈ ਹੀਰੇ ਜਿਤੁ ਜੜਾਉ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ॥ ਅੰਗ ੯੨੦)"॥

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜਪਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ; ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੁੱਤਿਆਂ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਬਰਕਰਾਰ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਵੇ; ਜੋ ਕਿ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਾਸ ਸਾਸ ਅਭਿਆਸ ਪਕਿਆ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਾਸ ਸਾਸ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਕੁੱਝ ਗੁਰਵਾਕ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- "ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ॥ ਮਨ ਅੰਤਰ ਕੀ ਉਤਰੈ ਚਿੰਦ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੫)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ (ਦੰਮ-ਬ-ਦੰਮ) ਯਾਦ ਕਰ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਰੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਮਿਟ ਜਾਏ।
- "ਕਾਹੇ ਏਕ ਬਿਨਾ ਚਿਤੁ ਲਾਈਐ॥ ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਦਾ ਸਦਾ ਹਰਿ ਧਿਆਈਐ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਘਰੁ ੩ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੭੯)"। ਇਕ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਚਿੱਤ ਕਿਉਂ ਜੋੜਿਆ ਜਾਵੇ? ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- "ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥ ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੮੬)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ, ਭਾਵ ਹਰ ਵੇਲੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਾਪ ਨਾਲ਼ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- "ਓਟਿ ਗਹੀ ਨਿਰਭਉ ਪਦੁ ਪਾਈਐ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸੋ ਗੁਨ ਨਿਧਿ ਗਾਈਐ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੫)"। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ਼ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਖ਼ਜ਼ਾਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਓਟ ਲੈਣ ਨਾਲ਼ ਏਨੀ ਉੱਚੀ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਭੈ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਭਾਵ ਨਿਰੰਕਾਰ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ।
- "ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿ ਨਾਮੁ॥ ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਮੁਖ ਊਜਲ ਹੋਈ ਹੈ ਨਿਤ ਧਿਆਈਐ ਹਰਿ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰੰਜਨਾ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੬੭੦)"। ਹੇ ਮਨਾ! ਸਦਾ-ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਪਿਆ ਕਰ। ਸਰਬ-ਵਿਆਪਕ ਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਦਾ ਧਿਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਇੱਜ਼ਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- "ਪਾਨੀ ਪਖਾ ਪੀਸਉ ਸੰਤ ਆਗੈ ਗੁਣ ਗੋਵਿੰਦ ਜਸੁ ਗਾਈ॥ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਮਨੁ ਨਾਮੁ ਸਮ੍ਹਾਰੈ ਇਹੁ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ਨਿਧਿ ਪਾਈ॥੧॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੭੩)"। ਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ! ਮੇਰੇ ਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਪਾਣੀ ਢੋ ਕੇ, ਪੱਖਾ ਝੱਲ ਕੇ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਟਾ ਪੀਹ ਕੇ ਕਰਦਾ ਰਹਾਂ, ਅਤੇ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਂਦਾ ਰਹਾਂ। ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ਼ ਮੇਰਾ ਮਨ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਰਹੇ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਖਜ਼ਾਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਏ।
- "ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤੁਝਹਿ ਚਿਤਾਰੈ॥ ਸੂਖ ਦੂਖ ਇਸੁ ਮਨ ਕੀ ਬਿਰਥਾ ਤੁਝ ਹੀ ਆਗੈ ਸਾਰੈ॥੧॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੨੦)"। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਉਠਦਿਆਂ ਬਹਿੰਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ, ਤੇ ਜਾਗਦਿਆਂ ਇਹ ਮੇਰਾ ਮਨ ਤੈਨੂੰ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਮਨ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੀੜ ਤੈਨੂੰ ਹੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ।
- "ਚਲਤ ਬੈਸਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰੁ ਰਿਦੈ ਚਿਤਾਰਿ॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੦੬)"। ਹੇ ਭਾਈ! ਤੁਰਦਿਆਂ ਫਿਰਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਸੁੱਤੇ ਪਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ (ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼) ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਚੇਤੇ ਰੱਖ।
- "ਆਰਾਧਉ ਤੁਝਹਿ ਸੁਆਮੀ ਅਪਨੇ॥ ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੯੮)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਾਲਕ ਜੀ! ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਹੇ ਹਰੀ ਜੀ! ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਠਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਹ ਨਾਲ਼ ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹਾਂ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ

ਭਗਤਿ ਜਨ ਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਬਖਸ਼ੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਕਈ ਜੁਗਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਪਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਸ਼ਰਧਾ, ਪ੍ਰੇਮ, ਪ੍ਰੀਤ, ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਤਾਂਘ, ਬਿਰਹਾ ਜੋ ਨਿਰਮਲ਼ ਭਉ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਨਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ ਤਦ ਤਕ ਭਗਤੀ ਦੀ ਜੁਗਤਿ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਪਾ ਲੈਣਾ ਹੀ ਭਗਤੀ ਦੀ ਅਸਲੀ ਜੁਗਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਪ-ਤਪ, ਸੰਜਮ, ਵਰਤ, ਤੇ ਤੀਰਥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਆਤਮਿਕ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਕਿਆ ਜਪੁ ਕਿਆ ਤਪੁ ਸੰਜਮੋ ਕਿਆ ਬਰਤੁ ਕਿਆ ਇਸਨਾਨੁ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਜੁਗਤਿ ਨ ਜਾਨੀਐ ਭਾਉ ਭਗਤਿ ਭਗਵਾਨ॥੨॥ (ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ॥ ਅੰਗ ੩੩੭)"।

ਇਸ ਲਈ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਤੀ ਪਿਆਰ ਵਾਲ਼ਾ ਡਰ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਸਾਰੀਆਂ ਜੁਗਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਅੰਦਰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਸਿੱਕ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਫਲੀਭੂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੇ ਸਵੱਈਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਪਕਿਆਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। "ਸਾਚੁ ਕਹੋਂ ਸੁਨ ਲੇਹੁ ਸਭੈ ਜਿਨ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਓ ਤਿਨ ਹੀ ਪ੍ਰਭ ਪਾਇਓ। (ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ, ਤਵ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਵਯੈ, ਪਾ: ੧੦)"। ਜਦ ਪ੍ਰੇਮ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਮੀ ਦੀ ਹਰ ਵਕਤ ਯਾਦ (ਸਿਮਰਨ) ਤੇ ਹਰ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਲੱਗਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਹਰ

ਹੁਕਮ ਜਗਿਆਸੂ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਮੰਨ ਮੰਨ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰੇਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜੁਗਤੀ ਕਾਰਗਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਜੋ ਭਗਤਿ ਜਨਾਂ ਨੇ ਅਪਣਾਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਾਂਗੇ।

ਚਾਰ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਰ ਹੀ ਉਤਪਤੀ ਦੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਾਰ ਹੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਭੇਦ ਮੰਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, "ਖਾਣੀ ਚਾਰੇ ਬਾਣੀ ਭੇਦਾ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧ ਥਿਤੀ ਘਰੁ ੧੦ ਜਤਿ॥ ਅੰਗ ੮੩੯)"। ਭਾਈ ਮਨੀ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਗਯਾਨ ਰਤਨਾਵਲੀ, ਟੀਕਾ ੩੬ਵੀਂ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਬਾਬੇ ਕਹਿਆ ਚਾਰ ਬਾਣੀਆਂ ਹੈਨ। ਪਹਿਲੇ ਪਰਾ, ਦੂਜੀ ਪਸੰਤੀ, ਤੀਜੀ ਮਧਮਾ, ਚੌਥੀ ਬੈਖਰੀ, ਪਰ ਸੋਈ ਬਾਣੀ ਵਿਸੇਖ ਹੈ ਜੋ ਯਕਦਿਲ ਹੋ ਕੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ।" ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਬੈਖਰੀ, ਭਾਵੇਂ ਮਧਿਮਾ, ਭਾਵੇਂ ਪਸੰਤੀ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਪਰਾ ਵਿੱਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਉੱਠੇ ਸੁਰਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਮੂਲਾਧਾਰ (ਗੁਦਾ ਚੱਕਰ) ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸ਼ਬਦ ਪਰਾ ਹੈ, ਮੂਲਾਧਾਰ ਤੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਹਿਰਦੇ (ਨਾਭ ਘਟ) ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸ਼ਬਦ ਪਸੰਤੀ, ਨਾਭੀ (ਹਿਰਦੇ) ਚੋਂ ਉੱਠ ਕੇ ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਸ਼ਬਦ ਮਧਿਮਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੋਂ ਉਚਾਰਣ ਕੀਤਾ ਸ਼ਬਦ ਬੈਖਰੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲੇ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਬੈਖਰੀ ਤੋਂ ਉਲਟੀ ਯਾਤਰਾ ਤਹਿ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਰਾ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਜਾਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ, ਦੁਹਰਾਅ ਕੇ, ਜਪਣ ਤੇ ਰਟਨ ਕਰਕੇ, ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਵਿੰਨ ਲੈਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਪਰਾ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਲਟੀ ਯਾਤਰਾ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਗੁਣ ਮਨ ਬ੍ਰਿਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਮ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਜਪਣਾ: ਜਿਹਬਾ ਨਾਲ਼ ਜਪਿਆ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜੀਭ ਨਾਲ਼ ਜਾਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਿਕ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਖਰੀ ਜਾਪ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੋਮ ਜਾਪ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਤੇ

ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਰਸ (ਅਨੰਦ) ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਬੋਲਣਾ ਹੈ। ਬੋਲਣਾ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਹੈ ਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬੇਅੰਤ ਵਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਹਾ ਕਿ:

- "ਇਕ ਦੂ ਜੀਭੌ ਲਖ ਹੋਹਿ ਲਖ ਹੋਵਹਿ ਲਖ ਵੀਸ॥ ਲਖੁ ਲਖੁ ਗੇੜਾ ਆਖੀਅਹਿ ਏਕੁ ਨਾਮੁ ਜਗਦੀਸ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੭)"।
- "ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ॥ ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰਪੀਐ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੬)"।
- "ਲਾਖ ਜਿਹਵਾ ਦੇਹੁ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ ਮੁਖੁ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ ਮੇਰਾ ਰਾਮ॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੮੦)"।
- "ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਤੂਹੀ ਤੂਹੀ॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੧੫)"।
- "ਮਨੁ ਗੁਰਮਤਿ ਰਸਿ ਗੁਨ ਗਾਵੈਗੋ॥ ਜਿਹਵਾ ਏਕ ਹੋਇ ਲਖ ਕੋਟੀ ਲਖ ਕੋਟੀ ਕੋਟਿ ਧਿਆਵੈਗੋ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੩੦੯)"।

ਜਿਹਬਾ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਸਨਾ ਗੀਧੀ (ਰਸ ਭਿੰਨੀ ਤੇ ਰੰਗੀ) ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਾਦ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਬੋਲ ਕੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਅਨੰਦ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਚਿਤਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣ ਤੁੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਸਵਾਦ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਲੱਖਾਂ ਫਲਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੀ ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ!

"ਸਿਲਾ ਅਲੂਣੀ ਚਟਣੀ ਸਾਦਿ ਨ ਪੁਜੈ ਲਖ ਲਖ ਮੇਵਾ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦ ਸਮੇਵਾ॥੪॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੨੮ ਪਉੜੀ ੪)"॥

ਗੁਰਮੁਖ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਵਸਦਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ਼ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਲੋਕ ਪਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਮਾਣ ਵਾਲ਼ਾ ਸੰਪੂਰਨ (ਸੱਚਾ ਨਾਮ) ਧਨ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿੱਚ ਟਿਕੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

"ਅਖੀ ਕੁਦਰਤਿ ਕੰਨੀ ਬਾਣੀ ਮੁਖਿ ਆਖਣੁ ਸਚੁ ਨਾਮੁ॥ ਪਤਿ ਕਾ ਧਨੁ ਪੂਰਾ ਹੋਆ ਲਾਗਾ ਸਹਜਿ ਧਿਆਨੁ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧ ਚਉਪਦੇ ਦੁਤੁਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੧੬੮)"।

ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਬਿਨ ਰਸਨਾ ਜਾਪ: ਇਹ ਕੰਠ ਜਾਂ ਗਲੇ ਦਾ ਜਾਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਧਮਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਾਹਰੀ ਜੀਭ ਦੀ ਥਾਂ ਅੰਦਰਲੀ ਜੀਭ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਭ ਅੰਦਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਬੋਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਹੀ ਸੁਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਇਸ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਤੇ ਜੀਭ ਅੰਦਰ ਹੀ ਤਾਲੂ ਨਾਲ਼ ਲੱਗ ਕੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਬੋਲਦੀ ਹੈ। ਕੰਠ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪਰਮਾਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ; ਕੁੱਝ ਵੰਨਗੀ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- "ਜੋ ਜਨ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਅਪਨੇ ਕੀਨੇ ਤਿਨ ਕਾ ਬਾਹੁਰਿ ਕਛੁ ਨ ਬੀਚਾਰੇ॥ ਨਾਮ ਰਤਨੁ ਸੁਨਿ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵਾ ਹਰਿ ਨਾਨਕ ਕੰਠ ਮਝਾਰੇ॥੨॥੧੧॥੩੦॥ (ਟੋਡੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੧੮)"। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸੇਵਕ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਨਹੀਂ ਪੁੱਛਦਾ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੀਰੇ ਵਰਗੇ ਵੱਡਮੁੱਲੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਤੇ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਹਾਂ।
- "ਮੈ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਕਾ ਹਾਰੁ ਕੰਠੇ ਸਾਚ ਸਬਦੁ ਨੀਸਾਣਿਆ॥ ਕਰ ਜੋੜਿ ਨਾਨਕੁ ਸਾਚੁ ਮਾਗੈ ਨਦਰਿ ਕਰਿ ਤੁਧੁ ਭਾਣਿਆ॥੨॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੮੪੪)"। ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਹਾਰ ਵਾਂਗ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਲੋਕ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਰਵਾਨਾ ਹੈ। ਨਾਨਕ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਸਦਾ-ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ਾ ਨਾਮ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪਏ।
- "ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਇ ਮਨਾ ਖਿਨੁ ਨ ਵਿਸਾਰੀਐ॥ ਰਾਮ ਰਾਮਾ ਰਾਮ ਰਮਾ ਕੰਠਿ ਉਰ ਧਾਰੀਐ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੯੨੫)"। ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਨ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਰਤਾ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਸ ਸੋਹਣੇ (ਰਮਾ) ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਗਲ ਵਿੱਚ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- "ਕੰਠ ਰਮਣੀਯ ਰਾਮ ਰਾਮ ਮਾਲਾ ਹਸਤ ਊਚ ਪ੍ਰੇਮ ਧਾਰਣੀ॥ ਜੀਹ ਭਣਿ ਜੋ ਉਤਮ ਸਲੋਕ ਉਧਰਣੰ ਨੈਨ ਨੰਦਨੀ॥੩੨॥ (ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੩੫੬)"। ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਗਲੇ ਤੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗਲ ਦੀ ਸੋਹਣੀ ਮਾਲਾ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ

ਰੂਪੀ ਮਾਲਾ ਦੀ ਥੈਲੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਮਾਇਆ ਮੋਹਣੀ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਠ ਜਾਪ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ: ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸਾਹ ਲਏ ਜਾਣ ਤੇ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਬੁਰਕੀਆਂ (ਗ੍ਰਾਹੀਆਂ) ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਣ, ਹਰੇਕ ਸਾਹ ਤੇ ਗ੍ਰਾਹੀ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਏ ਜਾਣ, ਪਰ ਇਹ ਸਮਝ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਜੇਤੇ ਸਾਸ ਗ੍ਰਾਸ ਮਨੁ ਲੇਤਾ ਤੇਤੇ ਹੀ ਗੁਨ ਗਾਈਐ॥ ਜਉ ਹੋਇ ਦੈਆਲੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪੁਨਾ ਤਾ ਇਹ ਮਤਿ ਬੁਧਿ ਪਾਈਐ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਪੂਰਬੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੧੩)"। ਸੋ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਪਦਾਰਥ ਭੋਗਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੱਚਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਏਨੀ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਵਾਸ ਖਾਲੀ ਨਾ ਜਾਏ, ਭਾਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਭੋਗਦੇ ਹੋਈਏ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਜਨ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸੀ ਕ੍ਰਿਆ ਨੂੰ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਬੈਖਰੀ ਅਤੇ ਕੰਠ ਨਾਲ਼ ਮਧਮਾ ਜਾਪ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਵਾਲ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਉੱਠਿਆਂ, ਬੈਠਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ ਤੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਪ ਕਿਵੇਂ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ,

"ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਿਮਰਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ॥ ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਕਬੀਰ ਜੀਓ॥ ਅੰਗ ੯੭੧)"

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ:

- "ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥ (ਵਾਰ ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੦੫)"।
- "ਇਕੁ ਦਮੁ ਸਾਚਾ ਵੀਸਰੈ ਸਾ ਵੇਲਾ ਬਿਰਥਾ ਜਾਇ॥ ਸਾਹਿ ਸਾਹਿ ਸਦਾ ਸਮਾਲੀਐ ਆਪੇ ਬਖਸੇ ਕਰੇ ਰਜਾਇ॥੯॥ (ਗੂਜਰੀ ਮਹਲਾ ੩ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੫੦੬)"।
- "ਸਿਮਰਹੁ ਸਿਮਰਹੁ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਮਤ ਬਿਲਮ ਕਰੇਹ॥ ਛੋਡਿ ਪ੍ਰਪੰਚੁ ਪ੍ਰਭ ਸਿਉ ਰਚਹੁ ਤਜਿ ਕੂੜੇ ਨੇਹ॥੨॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੧੨)"।

"ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਨਾਨਕੁ ਸਾਲਾਹੇ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਕਾਟੇ ਸਭਿ ਫਾਹੇ॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੪)" ਵਾਲ਼ੀ ਦਸ਼ਾ ਤਾਂ ਬੈਖਰੀ ਅਤੇ ਮਧਮਾ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਹੈ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ (ਹਿਰਦੇ ਚ' ਜਾਪ) ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂ ਖਿਨ ਖਿਨ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਡਭਾਗੀ ਜਨ "ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਜਪਹੁ ਜਪੁ ਰਸਨਾ ਨੀਤ ਨੀਤ ਗੁਣ ਗਾਈਐ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੨)" ਵਾਲ਼ੀ ਪਦਵੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਾਸ ਸਾਸ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਮੂੰਹੋਂ ਵੀ ਬੋਲ ਕੇ ਜਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣਾ ਹੈ ਜਾਂ ਧੀਮੇ ਧੀਮੇ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਵਾਸ ਅੰਜਾਈਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣ ਦੇਂਦੇ।

ਸਵਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਜਾਪ ਕਿਰਿਆ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਗਲੇ ਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਾਸ ਗਰਾਸੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਾਂ ਹੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਜੁਗਤ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦੀ ਦੀਖਿਆ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਈ ਜਾਏ। ਪੰਥ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਜਥੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਸੀਨਾ ਬਸੀਨਾ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦਾ ਤੋਰਾ ਨਹੀਂ ਤੁਰਦਾ; ਪੰਜਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਲੈਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਵਿਧੀ ਪੰਥ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਚਲਤ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਲੁਪਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਵੇਲ਼ੇ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਆਮ ਦ੍ਰਿੜਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਅੱਜ ਕਲ ਅਕਸਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਤੇ ਵੀ ਆਮ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ। ਆਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਖਰੀ ਵਿਧੀ ਤੇ ਹੀ ਗੱਲ ਨਬੇੜ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਇਹ ਜੁਗਤਿ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਤੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਜਨ ਭਲੀ ਭਾਂਤੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ ਇਸ ਜੁਗਤੀ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਖਾਸ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਗਡਵੱਈਆਂ ਨੂੰ) ਨੂੰ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਚਾਰ ਵੇਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ। ਪੰਥ ਦੇ ਮਹਾਨ ਸੰਤ ਜਨ ਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨ ਕਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮਸਤੂਆਣਾ ਜੀ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵਿਧੀ ਫੌਜ ਵਿੱਚ ਭਾਈ ਜੋਧ ਸਿੰਘ (ਗ੍ਰੰਥੀ ਸਿੰਘ) ਤੋਂ ਸਿਖੀ ਤੇ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਿਆ। ਸੰਤ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਖਾਲਸਾ, ਸੰਤ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਮ ਪੁਰ ਖੇੜਾ,

ਸੰਤ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ ਰਾੜੇ ਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਭਾਈ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਬੀਰ ਜੀ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਸੰਤੀ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਹੈ।

ਪਰੇਮ ਸੁਮਾਰਗ ਗ੍ਰੰਥ ਦੇ ਪੰਜਵੇਂ ਅਧਿਆਏ ਵਿੱਚ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਸਵਾਸ ਗਿਰਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਆਨ ਕੀਤੀ ਹੈ, "ਮਨ ਆਪਣਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੇ ਚਰਨਾਰ ਬਿੰਦ ਬਿਖੈ ਰਖੇ। ਉਪਰ ਕਾ ਸਾਸ ਨਾਭ ਤੇ ਵਾਹਿ ਸਿਉਂ ਲੇਵੈ ਅਰ ਤਲੇ ਕਾ ਸਾਸ ਗੁਰੂ ਮੋਹ ਛੋੜੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਾ ਜਾਪ ਕਰੇ ਸੁਰਤ ਜਾਗਦੀ ਰਖੇ- ਮਨ ਆਪਣਾ ਹੋਰਤ ਠਉਰ ਨ ਜਾਨ ਦੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਣੀ ਇਹ ਰਹਿਤ ਕਮਾਵੇ ਮਰਦ ਅਥਵਾ ਇਸਤ੍ਰੀ ਪਾਰਗਰਾਮੀ ਹੋਵੇ।"

ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਚੌਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨੂੰ ਦੋ ਅੱਖਰੇ ਸ਼ਬਦ ਬਣਾ ਕੇ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਨਾਭੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋਏ 'ਵਾਹਿ' ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਉਚਰੇ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਸਵਾਸ ਨਾਭ ਘਟ ਵਿੱਚ ਭਰ ਜਾਣਗੇ। 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਨਾਭ ਘਟ ਚੋਂ ਸਵਾਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰੇ। ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਨਾਭੀ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਏਗੀ ਤੇ 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਲ਼ ਨਾਭੀ ਖੁਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਮਸਕੀਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਦੋ ਆਧੁਨਿਕ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਭੀ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਧਰਮ ਹਨ ਇਸਲਾਮ ਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ। ਇਸਲਾਮ ਦਾ 'ਅਲਾਹ ਹੂ' ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ 'ਵਾਹਿ-ਗੁਰੂ' ਨਾਭੀ ਤੇ ਚੋਟ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸੀ ਜਾਪ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਰਧ ਉਰਧੀ ਹੋ ਕੇ ਨਾਭੀ ਤੱਕ ਪੁੱਜਣ ਵਾਲ਼ੀ ਪਵਨ ਨਾਲ਼ ਰਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਗਾਤਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਮਸਤ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦਿਆਂ 'ਵਾਹਿ' ਸ਼ਬਦ ਕਿਹਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਪਰਸ਼ ਤਾਲੂ ਤੇ ਹਲਕ ਨਾਲ਼ ਬੇਮੁਹਾਰੇ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਇਕ ਅਗੰਮੀ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਮਿਠਾਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਠੰਡਕ ਵੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਜਦ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਘੁਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਘੁਲੇ ਸਵਾਸ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਅੰਦਰ ਨਾਭੀ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਉਪਰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦਸਮ ਦੁਆਰ ਵੱਲ਼ ਮੂੰਹ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਗੰਮੀ ਅਨੰਦਮਈ ਮਿਠਾਸ, ਠੰਡਕ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ

ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਦੇ ਜੇ ਅਭਿਆਸ ਜ਼ਾਰੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਅਨੰਦ ਵਿੱਚੋਂ ਚੇਤੰਨਤਾ ਉਗਮਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਦੀ ਡੂੰਘਿਆਈ ਨੂੰ ਹੋਰ ਅਨੰਦਮਈ ਬਣਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।

ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਵਚਿਤ੍ਰ ਖੇਡ ਵਰਤਦੀ ਹੈ। 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੋਟ ਨਾਭੀ ਅਤੇ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਸੁੱਤੇ ਸਿਧ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਨਾਭੀ ਖਾਲ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਜਿਹਬਾ ਨਾਲ਼ ਸਪਰਸ਼ ਕਰਦਾ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। 'ਗੁਰੂ' ਦੇ 'ਰੂ' ਅੱਖਰ ਦਾ ਜਿਹਬਾ ਦੀ ਨੋਕ ਨਾਲ਼ ਸਪਰਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 'ਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਰਹੇ ਸਵਾਸ ਜਿੱਥੇ ਮੁਖ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਵੱਲ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਮੇਲ਼ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗੰਮੀ ਅਨੰਦ ਤੇ ਚੇਤੰਨਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਨੂੰ ਨਿਰੰਤਰ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਉੱਚੀਆਂ ਤੇ ਅਨੰਦਮਈ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤਿ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿਚਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰਤਿ ਏਨੀ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਜੋੜਨ ਲਈ ਤਰੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਇੱਕ ਖਿਨ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲੋਂ ਨਹੀਂ ਟੁੱਟਦੀ। ਰੋਮ ਰੋਮ ਤੇ ਅੰਗ ਅੰਗ ਵਿਸਮਾਦੀ ਸਵਾਦ ਨਾਲ਼ ਰੁਮਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਰਸਮਈ ਝਰਨਾਟਾਂ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਉਚੇਰੀ ਉੱਠਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਸਮਾਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਜਾਪਕ ਕਦੇ ਹੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਦੇ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿੱਚ ਹੰਝੂ ਵਗਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੋਦੜੀਆਂ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਜਰਦਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਅਜਰ ਜਰਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਜਾਪਕ ਦੀਆਂ ਚੀਕਾਂ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤ੍ਰੱਬਕ ਕੇ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਅਰਧ ਉਰਧੀ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸੀ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਉਚਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਲੋਕ ਲਾਜ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਸਾਕਤ ਜਾਪਕ ਤੇ ਹੱਸਣ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ!

ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ਼ ਅੱਜ ਕਲ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਮੰਨਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਕਿ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਵੀ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਹਿਜ਼ ਖਿਆਲੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੀ ਗੁਹਾਰ ਲਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹ ਹੈ ਤੇ ਇਹੋ ਹੀ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਨੂੰ "ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਿਮਰਹੁ ਗੋਬਿੰਦ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੫" ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਨਾ ਕਰਦੇ। ਹੈਰਾਨੀ ਉਦੋਂ ਹੋਈ ਜਦ ਕਿਸੇ

ਸੱਜਣ ਨੇ ਇਹ ਕਿੰਤੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੀ, ਅਤੇ 'ਵਾਹਿ' ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਇੱਕ ਗਪੌੜ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਸੱਜਣਾਂ ਨੇ ਭਾਵੇਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਿਆ ਵੀ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਕਦੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਲੱਗਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਵਾਇਆ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਸੱਚ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਤੇ ਪਸੰਤੀ ਬਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾ ਵੀ ਦ੍ਰਿੜਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅੱਗੇ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ਼ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਪੰਚ ਜਨ ਇਸ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਸੌਖੇ ਹੀ ਪਸੰਤੀ ਨਾਮ ਕਿਰਿਆ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਵੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਥੱਕੇਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਬਸ਼ਰਤੇ ਰਸਨਾ ਦੇ ਜਾਪ ਨੂੰ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਉੱਚੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਪਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਏਨਾ ਉੱਚਾ ਹੀ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸੁਣ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁਣਾਉਣਾ। ਸਾਸ ਸਾਸ ਅਭਿਆਸ ਉੱਠਦੇ, ਬਹਿੰਦੇ, ਸੌਂਦੇ ਤੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਅਭਿਆਸ ਫਿਰ ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ ਬਣ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾਏ ਪਹਿਲਾਂ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਤੇ ਫਿਰ ਸੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਮਜ਼ਹਬ ਵਿੱਚ ਐਸਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਏ। ਹਿੰਦੂਆਂ ਵਿੱਚ 'ਰਾਮ' ਸ਼ਬਦ, ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਵਿੱਚ 'ਅਲਾਹ ਹੂ', ਆਦਿ ਸਭ ਇੱਕ ਸਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਹੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵੀ ਇੱਕ ਸਵਾਸ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦਮ (ਸਾਹ) ਦੇ ਹੀ ਆਦਮੀ ਹਾਂ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਦਮ ਸਫਲਾ ਹੋ ਜਾਏ ਉਹੋ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਹੋ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਕੜਣਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਹਰ ਦਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ, ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮਿਲ ਜਾਏ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪਾਠ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿੱਥੋਂ ਛੱਡਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸਿੱਖ ਨੇ ੨੪ ਘੰਟੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਇਕ ਸ਼ਬਦੀ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਲ਼ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਜਾਪ: ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਜਾਪ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਰਸਨਾ ਤੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਜਾਪ ਆਪ

ਮੁਹਾਰੇ ਸੁਰਤਿ ਵਿੱਚ ਬਿਨ ਬੋਲਿਆਂ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਰੁਕੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਜਾਪ; ਇਹ ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਪਿਆਰ ਦੀ ਮਿਠੀ ਯਾਦ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮਿੱਠੀ ਮਿੱਠੀ ਤੇ ਰਸ ਭਰਪੂਰ ਯਾਦ ਸੁਰਤਿ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵੱਸੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਰਾ ਬਾਣੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਨਾਭੀ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ਼ ਜਪੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਸੰਤੀ ਜਾਪ ਤੋਂ ਅਗਲੇਰੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਸਾਸ ਸਾਸ ਤੇ ਖਿਨ ਖਿਨ ਪਸੰਤੀ ਜਾਪ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਖੇਡ ਡੂੰਘੀ ਮੂਲਾਧਾਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਚੋਟ ਡੂੰਘੀ ਹੋ ਕੇ ਮੂਲ਼ਾਧਾਰ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਪ ਆਪ-ਮੁਹਾਰੇ ਤੁਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਪ ਰੋਕਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦਾ ਤੇ ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ ਹੋ ਕੇ ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਪਵਨ ਦੇ ਵੇਗ ਨਾਲ਼ ਤੁਰਤ ਫੁਰਤ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਕ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਵਿੱਚ ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ ਦੀ ਧੁਨੀ ਡੂੰਘੀ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਪਕ ਦੇ ਸੁਆਸਾਂ ਅੰਦਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਸੁਣਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੇ ਬੁੱਲ੍ਹ ਨਹੀਂ ਹਿੱਲਦੇ। ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਵਕਤਾ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਸਰੋਤਾ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਵਕਤਾ ਤੇ ਸਰੋਤਾ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬਿਨ ਜਿਹਬਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦਾ ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ, ਬਿਨਾਂ ਜਿਹਵਾ ਦੇ, ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਨਾਮ ਦੇ ਅਨੰਦ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

- "ਬਿਨੁ ਜਿਹਵਾ ਜੋ ਜਪੈ ਹਿਆਇ॥ ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ॥੨॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੫੬)"।
- "ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਮਾਇ॥ (ਵਾਰ ਮਲਾਰ ਕੀ ਸਲੋਕ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੨੯੧)"।
- "ਆਤਮ ਉਪਦੇਸ ਭੇਸੁ ਸੰਜਮ ਕੋ ਜਾਪੁ ਸੁ ਅਜਪਾ ਜਾਪੈ॥ ਸਦਾ ਰਹੈ ਕੰਚਨ ਸੀ ਕਾਯਾ ਕਾਲ ਨ ਕਬਹੂੰ ਬਯਾਪੈ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਪਾ: ੧੦)"।

ਨਾਮ ਜਪ ਜਪ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਧੁਨੀ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਜਾਪਕ ਖਿੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ ਦਾ ਹੁਲਾਸ ਮਾਣਦਾ ਹੋਇਆ, ਪ੍ਰਭੂ ਰੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਰੰਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਰਾ ਬਾਣੀ ਦਾ ਜਪਿਆ ਨਾਮ ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਰੂਹਾਨੀ ਯਾਤਰਾ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਅਭੇਦਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲਿਵ ਤੇ ਧਾਤ ਦੇ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹ ਆਏ ਹਾਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਯਾਦ ਕਦੀ ਵਿਸਰਦੀ ਨਹੀਂ। ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਸੁਰਤੀ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਥਾਏ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਵਲੋਂ ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਤੇ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਦੀ ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ, ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਅੰਬਰੇ ਠੇਕਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ "ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ॥੨੧੩॥ (ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੫)"। ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਵਲੋਂ ਭਗਤ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਾ ਵੀ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, ਬਾਲਕ ਪਤੰਗ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਧਿਆਨ ਗੁੱਡੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਸੁਨਿਆਰਾ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਕੁਠਾਲੀ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਸੋਨੇ ਵਿੱਚ ਮਨ ਕਰਕੇ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕੁੜੀਆਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਭਰਿਆ ਘੜਾ ਸਿਰ ਤੇ ਚੁੱਕ ਕੇ ਹੱਸਦੀਆਂ ਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਚਿਤ ਘੜੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਊਆਂ ਪੰਜ ਕੋਹ ਦੂਰ ਘਾਹ ਚਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵੱਛਿਆਂ ਨੂੰ ਚੇਤੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਾਂ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਪਏ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਵੀ ਚੇਤੇ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

"ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ॥ ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਊਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੧॥ ਮਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਬੇਧੀਅਲੇ॥ ਜੈਸੇ ਕਨਿਕ ਕਲਾ ਚਿਤੁ ਮਾਂਡੀਅਲੇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਆਨੀਲੇ ਕੁੰਭੁ ਭਰਾਈਲੇ ਊਦਕ ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ ਪੁਰੰਦਰੀਏ॥ ਹਸਤ ਬਿਨੋਦ ਬੀਚਾਰ ਕਰਤੀ ਹੈ ਚੀਤੁ ਸੁ ਗਾਗਰਿ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੨॥ ਮੰਦਰੁ ਏਕੁ ਦੁਆਰ ਦਸ ਜਾ ਕੇ ਗਊ ਚਰਾਵਨ ਛਾਡੀਅਲੇ॥ ਪਾਂਚ ਕੋਸ ਪਰ ਗਊ ਚਰਾਵਤ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਛਰਾ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੩॥ ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਸੁਨਹੁ ਤਿਲੋਚਨ ਬਾਲਕੁ ਪਾਲਨ ਪਉਢੀਅਲੇ॥ ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਕਾਜ ਬਿਰੂਧੀ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਾਰਿਕ ਰਾਖੀਅਲੇ॥੪॥੧॥ (ਬਾਣੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀਉ ਕੀ ਰਾਮਕਲੀ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੯੭੨)"।

ਪੜਾ ਦਰ ਪੜਾ ਤਹਿ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ 'ਪਰਾ' ਵਿੱਚੋਂ ਆਇਆ ਸ਼ਬਦ 'ਪਰਾ' ਵਿੱਚ ਹੀ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕ ਉਲਟੀ ਯਾਤਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਬੈਖਰੀ ਤੋਂ ਮਧਮਾ, ਮਧਮਾ ਤੋਂ ਪਸੰਤੀ, ਪਸੰਤੀ ਤੋਂ ਪਰਾ ਤੇ ਪਰਾ ਤੋਂ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਤੱਕ ਦੀ ਪੂਰੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਮਨੁੱਖ ਘੱਟ ਤੇ ਕਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਦੀ

ਮਿਕਦਾਰ ਵੀ ਇਕਸਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ ਤੇ ਲਿਲਾਟ ਤੇ ਲਿਖੇ ਲੇਖਾਂ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਯਾਤਰਾ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਤੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਪੜਾਅ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਗੁਰਮੁਖ ਐਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਗ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਸਾਰ ਹੀ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਲਿਆ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਰੱਖੀ ਤੇ ਨਾਮ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਉਸ ਦਾ ਪਾਰ ਉਤਾਰਾ ਗੁਰੂ ਅਵੱਸ਼ ਕਰ ਦੇਵੇਗਾ ਯਥਾ ਗੁਰ ਵਾਕ; "ਤਿਸੁ ਬਾਹੁੜਿ ਗਰਭਿ ਨ ਪਾਵਹੀ ਜਿਸੁ ਦੇਵਹਿ ਗੁਰ ਮੰਤਾ॥ (ਮਾਰੂ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ ਡਖਣੇ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੯੫)"। ਇਸ ਆਸ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਅਰਜ਼ੋਈਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਹੁੜੀ ਕਰੇਗਾ।

ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ ਪਰਵਾਨ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸਾਵਧਾਨ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਰਹੇ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕੀ ਰਹੇ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਜਪਿਆ ਨਾਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਗਲੇਰੀਆਂ ਮੰਜ਼ਿਲਾਂ ਵੱਲ ਲਿਜਾਣ ਨੂੰ ਸਮਰਥ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਜੋੜਨ ਨਾਲ਼ ਰਸਨਾ ਤੋਂ ਜਪਦੇ ਜਪਦੇ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਤੇ ਫਿਰ ਲਿਵ ਲਾ ਕੇ ਸੁਰਤਿ ਨਾਲ਼ ਜਪਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਜਾਏ ਤੇ ਹੋਰ ਖਿਆਲ ਸਭ ਮੁੱਕ ਜਾਣ। ਇਸ ਲਈ ਰਸਨਾ ਦੁਆਰਾ 'ਜਪਣਾ'; ਹਿਰਦੇ ਤੇ ਮਨ ਦੁਆਰਾ 'ਧਿਆਉਣਾ'; ਚਿਤ ਦੁਆਰਾ 'ਅਰਾਧਣਾ'; ਸੁਰਤਿ ਦੁਆਰਾ 'ਅਜੱਪਾ ਜਾਪ' ਕਰਨਾ; ਲਿਵ ਦੁਆਰਾ 'ਆਤਮ ਰਸ ਮਾਣਨਾ' ਹੈ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਜੀਭ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ, ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਨਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਰੰਗਣ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਥਾਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਉੱਤਮ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਅੰਤਰਿ ਗੁਰੁ ਆਰਾਧਣਾ ਜਿਹਵਾ ਜਪਿ ਗੁਰ ਨਾਉ॥ ਨੇਤ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪੇਖਣਾ ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਨਣਾ ਗੁਰ ਨਾਉ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਸੇਤੀ ਰਤਿਆ ਦਰਗਹ ਪਾਈਐ ਠਾਉ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨੋ ਏਹ ਵਥੁ ਦੇਇ॥ ਜਗ ਮਹਿ ਉਤਮ ਕਾਢੀਅਹਿ ਵਿਰਲੇ ਕੇਈ ਕੇਇ॥੧॥ (ਵਾਰ ਗੂਜਰੀ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੫॥ਪੰਨਾ ੫੧੭)"।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਦੁਬਿਧਾ ਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ (ਸ਼ਬਦ) ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸਿਮਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਹਾਲਾਂ ਕਿ ਟਰੰਪ ਅਤੇ ਮੈਕਾਲਫ ਨੇ ਪੁਰਾਤਨ ਸਿੰਘਾਂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਰਟਨ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ

ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਇਸ ਨੂੰ ਤੋਤਾ ਰਟਣ ਤੇ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਲ਼ ਤਸ਼ਬੀਹ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਲਏ ਬਿਨਾਂ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਜੀ ਹਾਂ, ਸਿਰਫ ਉਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਅੱਖੀਂ ਡਿੱਠਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤੇ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤ੍ਰ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਆ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਸਬੰਧ ਹੈ, ਐਵੇਂ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਕੀ ਅਸੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਕੀ ਅਸਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੇਖਿਆ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੋ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀ ਆਪਣਾ ਨਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਯਥਾ ਗੁਰ ਵਾਕ ਹੈ, "ਤੇਰਾ ਰੂਪੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ਕਿਉ ਤੁਝਹਿ ਧਿਆਵਹੀ॥ (ਮਾਰੂ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ ਡਖਣੇ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੧੦੯੫)", ਉਸ ਦਾ ਖਿਆਲ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਾਇਆਵੀ ਜੀਵ ਨਾਸ਼ਵੰਤ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਰਾ ਜਗਤ ਹੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਖਚਿਤ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਇਆ ਸਾਨੂੰ ਕਾਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸਤ੍ਰੀ, ਮੋਹ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੁੱਤਰ ਤੇ ਲੋਭ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਨਾ, ਧਨ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਫਸਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲ਼ ਏਨਾਂ ਮੋਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਾਇਆ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ।

"ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਸਗਲ ਜਗੁ ਛਾਇਆ॥ ਕਾਮਣਿ ਦੇਖਿ ਕਾਮਿ ਲੋਭਾਇਆ॥ ਸੁਤ ਕੰਚਨ ਸਿਉ ਹੇਤੁ ਵਧਾਇਆ॥ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਅਪਨਾ ਇਕੁ ਰਾਮੁ ਪਰਾਇਆ॥੧॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੪੨)"।

ਇਨਸਾਨ ਦਾਤਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਖਚਿਤ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਮਰਨਾ ਵੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰ ਲਵਾਂ।

"ਦਾਤਿ ਪਿਆਰੀ ਵਿਸਰਿਆ ਦਾਤਾਰਾ॥ ਜਾਣੈ ਨਾਹੀ ਮਰਣੁ ਵਿਚਾਰਾ॥੨॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਚਉਪਦੇ॥ ਅੰਗ ੬੭੬)"।

ਸਿੱਖੀ ਜਿੱਥੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀ ਧਰਮ ਹੈ ਉੱਥੇ ਇਹ ਸੰਗਤੀ ਧਰਮ ਵੀ ਹੈ। ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਜਗਿਆਸੂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਤ੍ਰ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ

ਨਾਮ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋ ਕੇ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਜੁਗਤੀ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਸੰਗਤੀ ਚਾਲ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਬੇਸੁਰੇ ਹੋ ਕੇ, ਚੀਕਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਲ ਹਿੱਲ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਸੰਗਤਿ ਦੀ ਸੁਰਤੀ ਭੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗਤੀ ਧੁਨ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤੀ ਜੋੜ ਕੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਨ ਟਿਕਾਉਣ ਤੇ ਸੱਚ ਜਾਨਣ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦੇ ਸਲੋਕ ਵਿੱਚ ਸੱਚ ਭਾਵ ਅਵਿਨਾਸ਼ੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹਨ:

- ਰਿਦੈ ਸਚਾ ਹੋਇ
- ਸਚਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰ
- ਨਾਉ ਸੁਣਿ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ
- ਜੁਗਤਿ ਜਾਣੈ ਜੀਉ
- ਧਰਤਿ ਕਾਇਆ ਸਾਧਿ ਕੈ
- ਵਿਚਿ ਦੇਇ ਕਰਤਾ ਬੀਉ
- ਸਿਖ ਸਚੀ ਲੇਇ
- ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ ਕਿਛੁ ਪੁੰਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰੇਇ
- ਆਤਮ ਤੀਰਥਿ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ
- ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੋ ਪੁਛਿ ਕੈ ਬਹਿ ਰਹੈ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ-ਥਿਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਤੇ ਨਸੀਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਹੈ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਇਆਂ (ਸਰੀਰ) ਨੂੰ ਸਾਧਣਾ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਰਤੇ ਦਾ ਨਾਉਂ ਬੀਜਣਾ। ਉਸ ਨਾਉਂ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਆਤਮ ਤੀਰਥ ਵਿੱਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਭ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਅਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਸਦੀਵੀ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਏ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਮਨ ਵੱਸ ਕਰਨ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਇਸ ਅਜ਼ਮਾਈ ਹੋਈ ਜੁਗਤੀ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ।

ਇਸ ਸਲੋਕ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਅਰਥ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ (ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ) ਦੀ ਤਾਂ ਹੀ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਸੱਚਾ ਹੋਵੇ;

ਭਾਵ ਮਨ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਲ ਹੋ ਜਾਏ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਟਿਕ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਤੇ ਮਾਇਆ ਦੀ ਲੱਗੀ ਮੈਲ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਨ ਵੀ ਨਿਰਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਗਿਆਨ ਤੇ ਕਰਮ ਇੰਦ੍ਰੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਕੰਮਾਂ/ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਦੇ ਅਸਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਉਦੋਂ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਪੈ ਜਾਏ, ਭਾਵ ਮਾਇਆ ਵਲੋਂ ਫ਼ੁਰਨੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਜਾਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਖਿੜਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਜਗਤ ਦੇ ਅਸਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲਈ ਜੁਗਤੀ ਵੀ ਜਾਣਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ; ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਬੀਜਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੱਚ ਦੀ ਪਰਖ ਲਈ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੇ ਚੱਲਦੇ ਹੋਏ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਤੇ ਦਇਆ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦਾਨ ਪੁੰਨ, ਭਾਵ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੇ। ਜਗਤ ਦੇ ਅਸਲੀ ਮਾਲਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣੇ ਆਤਮਾ ਰੂਪੀ ਤੀਰਥ ਤੇ ਟਿਕਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਧੁਰ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਮਨ ਨਿਵਾਸ (ਬੈਠਾ ਰਹੇ) ਬਣਾ ਲਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਾਸੋਂ ਉਪਦੇਸ਼ ਲੈ ਕੇ ਉਸੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਹੀ ਸਦਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ ਤੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਨਾ ਭਟਕੇ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਮਾਲਕ (ਸੱਚ) ਪ੍ਰਭੂ ਟਿਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੇ ਪਾਪਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਬਣ ਕੇ ਆਪ ਹੀ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ; ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਧੋ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਥੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਟਿਕ ਜਾਏ ਉੱਥੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕੀ ਕੰਮ?

"ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਸਚਾ ਹੋਇ॥ ਕੂੜ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਤਨੁ ਕਰੇ ਹਛਾ ਧੋਇ॥ ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਚਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ॥ ਨਾਉ ਸੁਣਿ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ ਤਾ ਪਾਏ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ॥ ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਜੁਗਤਿ ਜਾਣੈ ਜੀਉ॥ ਧਰਤਿ ਕਾਇਆ ਸਾਧਿ ਕੈ ਵਿਚਿ ਦੇਇ ਕਰਤਾ ਬੀਉ॥ ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਿਖ ਸਚੀ ਲੇਇ॥ ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ ਕਿਛੁ ਪੁੰਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰੇਇ॥ ਸਚੁ ਤਾਂ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਆਤਮ ਤੀਰਥਿ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੋ ਪੁਛਿ ਕੈ ਬਹਿ ਰਹੈ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ॥ ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਹੋਇ ਦਾਰੂ ਪਾਪ ਕਢੈ ਧੋਇ॥ ਨਾਨਕੁ ਵਖਾਣੈ ਬੇਨਤੀ ਜਿਨ ਸਚੁ ਪਲੈ ਹੋਇ॥੨॥ (ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਮः ੧॥ ਅੰਗ ੪੬੮)"

ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਹੀ ਨਾਮ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਇੱਕ ਮਾਧਿਅਮ ਤੇ ਸਾਧਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਮੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਾ

ਸੰਸਾਰ ਸ਼ਦਾਈ ਹੋਇਆ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਗੁਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਇੱਕ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ, ਭਾਵ ਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕੇ ਅਮਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਲ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

"ਸਬਦੇ ਹੀ ਨਾਉ ਊਪਜੈ ਸਬਦੇ ਮੇਲਿ ਮਿਲਾਇਆ॥ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਸਭੁ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨਾ ਬਿਰਥਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਏਕੋ ਸਬਦੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਾਇਆ॥੨॥ (ਰਾਗ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੪)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਸਿਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਜ ਪੂਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਸਬੰਧਤ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਧਿਆਨ ਦੀ ਆਵਸ਼ਕਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨੀ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਕੇਂਦਿਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਸੁਮਤਿ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਜਿਨ ਦੇਇ॥ ਜਨ ਦਾਸ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਹਿ ਸੇਇ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੪)"।

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਹਟਾ ਕੇ ਸੁਚੱਜੇ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ ਮਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਿਰਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਖੋਤਾ ਦੁੱਲਤੀਆਂ ਮਾਰਨੋਂ ਤਾਂ ਹੀ ਹਟਦਾ ਹੈ ਜੇ ਉਸ ਤੇ ਛੱਟ (ਭਾਰ) ਲੱਦ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਖੋਤੇ ਮਨ! ਤੇਰਾ ਕੋਈ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੂੰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਸਤਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬੜੇ ਪਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਖੋਤੇ ਨੂੰ ਖੋਹਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਦ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਦਾ ਪੈਂਖਰ (ਉਹ ਰੱਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਖੋਤੇ ਦੀ ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਕਿੱਲੇ ਨਾਲ਼ ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਖੋਹਲੀਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦੁਲੱਤੀ ਨਾ ਮਾਰੇ ਤੇ ਖ਼ਰਮਸਤੀ ਨਾ ਕਰੇ।

"ਮਨ ਖੁਟਹਰ ਤੇਰਾ ਨਹੀ ਬਿਸਾਸੁ ਤੂ ਮਹਾ ਉਦਮਾਦਾ॥ ਖਰ ਕਾ ਪੈਖਰੁ ਤਉ ਛੁਟੈ ਜਉ ਊਪਰਿ ਲਾਦਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੧੫)"।

ਕਹਾਵਤ ਹੈ 'ਵਿਹਲਾ ਮਨ ਸ਼ੈਤਾਨ ਦਾ ਘਰ'। ਸੋ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਭਾਰ ਲੱਦਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਖ਼ਰਮਸਤੀ ਤੋਂ ਹਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨ ਵਾਸਤੇ ਜਿਹੜਾ ਭਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਰ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ

ਸਦਾ ਹੀ ਲੱਦ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਮਨ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਭਜਾਈ ਫਿਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਾਬੂ ਕਰੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਜਪ ਕੇ ਹੀ ਜੀਭ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਾਲ਼ੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਚਸਕੇ ਲੈਣੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਹੇ ਭਾਈ! ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸੇ ਸ਼ਬਦ ਨਾਲ਼ ਗੁਰੂ ਨੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਵੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸਦਾ ਜੋੜ ਰੱਖੀ ਹੈ।

"ਮਨ ਕੇ ਤਰੰਗ ਸਬਦਿ ਨਿਵਾਰੇ ਰਸਨਾ ਸਹਜਿ ਸੁਭਾਈ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿ ਰਹੀਐ ਸਦ ਅਪੁਨੇ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਸੇਤੀ ਲਿਵ ਲਾਈ॥੪॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੨੩੩)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਮਾਲਿਕ! ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਸਦਾ ਹੀ ਅਰਾਧਦਾ (ਯਾਦ ਕਰਦਾ) ਹਾਂ। ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ ਮੈਂ ਉਠਦਿਆਂ, ਬੈਂਹਦਿਆਂ, ਸੁੱਤਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਹਰ ਸਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਤੇਰਾ ਹੀ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਹਾਂ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨ (ਉਪਦੇਸ਼) ਨੂੰ ਕਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ/ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਲੋਂ ਮਨ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਮੰਤ੍ਰ ਬਖ਼ਸ਼ਸ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ ਸਰਬ ਕਲਾ (ਸਾਰੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਤਾਕਤਾਂ ਵਿੱਚ) ਸਿਆਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਐਸੇ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਕਲਜੁਗ ਦੇ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈ।

"ਆਰਾਧਉ ਤੁਝਹਿ ਸੁਆਮੀ ਅਪਨੇ॥ ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਜਾਗਤ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਹਰਿ ਜਪਨੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਤਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਬਸਿਓ ਨਾਮੁ॥ ਜਾ ਕਉ ਸੁਆਮੀ ਕੀਨੋ ਦਾਨੁ॥੧॥ ਤਾ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਆਈ ਸਾਂਤਿ॥ ਠਾਕੁਰ ਭੇਟੇ ਗੁਰ ਬਚਨਾਂਤਿ॥੨॥ ਸਰਬ ਕਲਾ ਸੋਈ ਪਰਬੀਨ॥ ਨਾਮ ਮੰਤ੍ਰੁ ਜਾ ਕਉ ਗੁਰਿ ਦੀਨ॥੩॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਤਾ ਕੈ ਬਲਿ ਜਾਉ॥ ਕਲਿਜੁਗ ਮਹਿ ਪਾਇਆ ਜਿਨਿ ਨਾਉ॥੪॥੨॥ (ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੯੮)"

ਧਿਆਨ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਏ?

ਅਨਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵਾਸਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਸਤ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕ ਸਾਹ ਨਾਲ਼ ਗਿਣਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਤੇ ਦਸ ਵਾਰ

ਗਿਣਤੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਤੇ ਦਸ ਵਾਰ ਗਿਣਨਾ। ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਇਕ ਸ਼ਬਦੀ 'ਓਮ' ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਚਾਲ ਨਾਲ਼ ਬੰਨ ਕੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਸੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਸਮੇਂ ਮਨ ਨੂੰ ਖਿਆਲਾਂ ਤੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹਨ; ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਪੌੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹਦਾ ਤੇ ਫਿਰ ਉਤਰਦਾ ਹੋਵੇ।

ਜਦ ਮਨ ਇੱਕ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਫਿਰ ਸੁੰਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਖਾਲ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ ਪਰ ਆਮ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਅਖੀਰਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਜੇ ਕੋਈ ਖਿਆਲ ਆਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਿਰਨੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪੈ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਉਣ ਤੇ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਏ।

ਪਰ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਐਸਾ ਵਿਧਾਨ ਨਹੀਂ।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਤੇ ਬਾਣੀ) ਨੂੰ ਸੁਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖ ਅੰਦਰੋਂ ਸਿਆਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬਾਹਰੋਂ ਸਿੱਧਾ ਸਾਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਸੁਰਤਿ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਬਿਨ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦਾ। ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹਾ ਤੇ ਕਾਣਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤੀ ਜੋੜਦਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਦੇ ਰੰਗਾਂ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਚੁੱਪ ਚੁਪੀਤੇ ਪੀਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਸਿਖੀ ਗੁਰ ਸਿਖ ਸੁਣਿ ਅੰਦਰਿ ਸਿਆਣਾ ਬਾਹਰਿ ਭੋਲਾ॥ ਸਬਦਿ ਸੁਰਤਿ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਇ ਵਿਣੁ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਨ ਸੁਣਈ ਬੋਲਾ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਣਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਣ ਅੰਨ੍ਹਾ ਖੋਲਾ॥ ਵਾਹਗੁਰੂ ਗੁਰੁ ਸਬਦੁ ਲੈ ਪਿਰਮ ਪਿਆਲਾ ਚੁਪਿ ਚਬੋਲਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੪ ਪਉੜੀ ੧੭)"

ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਲਈ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਹਿੱਸੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰਸਨਾ ਨਾਮ ਜਪੇ (ਬੋਲੇ), ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣ, ਕੰਨ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਪ੍ਰਤੀ ਭੈ ਭਾਵਨੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਮਨ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਸਥਿਰ ਰਹੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਭਟਕੇਗਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਦੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਜਾਏ।

"ਕੰਨੀ ਸੁਣਿ ਸੁਣਿ ਸਬਦਿ ਸਲਾਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਰਿਦੈ ਵਸਾਈ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਃ ੧ ਚਉਤੁਕੇ॥ ਅੰਗ ੫੯੬)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨ, ਜੀਭ ਨਾਲ ਗਾਉਣ ਅਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਧਿਆਉਣ ਜਾਂ ਆਰਾਧਣ ਦਾ ਬੜਾ ਕਾਰਗਰ ਹੁਕਮ ਹੈ।

"ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਣੀਐ ਰਸਨਾ ਗਾਈਐ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਈਐ ਸੋਈ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੧੧)"

ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਜੀਭ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਉਚਾਰਦੇ ਹਨ, ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਉਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਵਿਤ੍ਰ ਬਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਦਾ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਰਸਨਾ ਉਚਰੰਤਿ ਨਾਮੰ ਸ੍ਰਵਣੰ ਸੁਨੰਤਿ ਸਬਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤਹ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੰ ਜਿਨਾ ਧਿਆਨੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਣਹ॥੧॥ (ਜੈਤਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ ਸਲੋਕ॥ ਅੰਗ ੭੦੯)"

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਸੁਣਿਆ, ਭਾਵ ਨਾਮ 'ਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਨ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਮੰਨ ਗਿਆ ਜਾਂ ਪਤੀਜ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ ਪਾ ਲਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰਲੇ ਤੀਰਥ ਤੇ ਮਲ਼ ਮਲ਼ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ; ਭਾਵ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਰਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

"ਸੁਣਿਆ ਮੰਨਿਆ ਮਨਿ ਕੀਤਾ ਭਾਉ॥ ਅੰਤਰਗਤਿ ਤੀਰਥਿ ਮਲਿ ਨਾਉ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੪)"

ਸਿੱਧਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਈ ਗੋਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਉੱਤਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪ੍ਰਾਣ ਹੀ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੁੱਢ ਹਨ। ਸੋ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾ ਜੀਵਨ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਮੇਰੀ ਸੁਰਤਿ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਉਸ ਗੁਰੂ ਦਾ ਚੇਲਾ (ਸਿੱਖ) ਹੈ। ਧੁਨਿ ਦਾ ਅਰਥ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਉੱਠੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਲਗਨ ਜਾਂ ਟਿਕਾਉ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਦੂਜੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਨਿਕਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਮਗਰ ਲਾਉਣਾ ਚੇਲਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਪਵਨ ਅਰੰਭੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮਤਿ ਵੇਲਾ॥ ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧਗੋਸਟਿ॥ ਅੰਗ ੯੪੨)"

ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿੱਚ

ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਸੁਰਤਿ ਰਾਹੀਂ ਉਹ ਅਕੱਥ ਕਹਾਣੀ ਵਾਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ॥੩॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੮੭੮)"

ਕੀ ਮੂਰਤਿ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ?: ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਮੂਰਤਿ ਜਾਂ ਭੌਤਿਕ ਪੈਰ ਜਾਂ ਫੋਟੋ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵਰਜਿਤ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਿੱਖ ਨੇ ਆਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ (ਮੂਰਤੀ) ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਾਧਸੰਗਤ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਧਰਨਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਮੂਰਤਿ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਹੈ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੨੪ ਪਉੜੀ ੧੧)"

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੂਰਤੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸੇ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਮੂਰਤੀ ਦਾ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਨਾਮ ਮੰਤ੍ਰ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਟਿਕਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰ ਕੀ ਮੂਰਤਿ ਮਨ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ॥ ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਮਨੁ ਮਾਨ॥(ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੪)"

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲ਼ੇ (ਪਹੁ ਫੁਟਾਲੇ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ) ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਪਿੱਛਲ ਰਾਤੀਂ ਜਾਗ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਨ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ "ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ॥ ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤਨ ਰਚੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੫॥ ਅੰਗ ੩੧੯)"। ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਚਪਨ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲ਼ਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਰਿਕ ਖਿੱਚ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਪਿਛਲੇ ਅੰਕੁਰ ਫੁੱਟਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੇਰ ਦੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲ਼ੇ ਮਨ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪੂਰਨ ਖਿੜਾਉ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੁਹਾਵਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤਿ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਕੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਹੌਲਾ ਤੇ ਤਣਾਉ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਦਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਝਮੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਮਨ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਕਰ

ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਉਚਿਤ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਲਸ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਪਣਾ ਦਿਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸਿਫਤ ਸਲਾਹ ਨਾਲ਼ ਆਰੰਭ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਆਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਪਰਥਾਏ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰਹਿਤ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਗੁਰਵਾਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਗੁਰਵਾਕ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ:੪॥ ਅੰਗ ੩੦੫)।
- ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੨)।
- ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ ਕਾਰ੍ਹਾ ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ ਨਾਨਕ ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਸਲੋਕੁ ਮ:੫॥ ਅੰਗ ੨੫੫)।
- ਹਰਿ ਧਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੈ ਵਤੈ ਕਾ ਬੀਜਿਆ ਭਗਤ ਖਾਇ ਖਰਚਿ ਰਹੇ ਨਿਖੁਟੈ ਨਾਹੀ॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੭੩੩)।
- ਪਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਣ ਧਿਆਇ॥ ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਸਚੇ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ॥੧॥ (ਵਾਰ ਮਾਰੂ ਕੀ ਡਖਣੇ ਮਃ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੯੯)।
- ਪ੍ਰਾਤਹਕਾਲਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਉਚਾਰੀ॥ ਈਤ ਊਤ ਕੀ ਓਟ ਸਵਾਰੀ॥੧॥ (ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੪੩)।
- ਕਬੀਰ ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਉਠਿ ਕਿ ਨ ਜਪਹਿ ਮੁਰਾਰਿ॥ ਇਕ ਦਿਨ ਸੋਵਨੁ ਹੋਇਗੋ ਲਾਂਬੇ ਗੋਡ ਪਸਾਰਿ॥੧੨੮॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੧)।
- ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ॥ ਜੇ ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ਤ ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ॥੧੦੭॥ (ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੮੩)।
- ਪਹਿਲੈ ਪਹਰੈ ਫੁਲੜਾ ਫਲੁ ਭੀ ਪਛਾ ਰਾਤਿ॥ ਜੋ ਜਾਗੰਨ੍ਹਿ ਲਹੰਨਿ ਸੇ ਸਾਈ ਕੰਨੋ ਦਾਤਿ॥੧੧੨॥ (ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੮੪)।
- ਵਡੜੈ ਝਾਲਿ ਝਲੁੰਭਲੈ ਨਾਵੜਾ ਲਈਐ ਕਿਸੁ॥ ਨਾਉ ਲਈਐ ਪਰਮੇਸਰੈ ਭੰਨਣ ਘੜਣ ਸਮਰਥੁ॥੬੨॥ (ਸਲੋਕ ਵਾਰਾਂ ਤੇ ਵਧੀਕ ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੪੧੩)।
- ਸਿਫਤ ਸਲਾਹਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ॥੨੦॥੭॥(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੭ ਪਉੜੀ ੨੦)।

* ਪਿਛਲ ਰਾਤੀਂ ਜਾਗਣਾ ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਦਿੜਾਏ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੨੮ ਪਉੜੀ ੧੫)।
* ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਪਿਛਲ ਰਾਤੀਂ ਉਠ ਬਹੰਦੇ॥ ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਰ ਨ੍ਹਾਵੰਦੇ॥ ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਇਕ ਮਨ ਹੋਇ ਗੁਰ ਜਾਪ ਜਪੰਦੇ॥ ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾਂ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਚਲ ਜਾਇ ਜੁੜੰਦੇ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੨ ਪਉੜੀ ੨)।

ਪਿੱਛੇ ਆਏ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਤੋਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਹਾਮੀਆ ਦੀ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਦੀ ਤ੍ਰਾਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਇਹ ਤਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਵਿਹਲੇ ਹੀ ਉੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਰਾਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਲੋਕ ਆਲਸੀ ਤੇ ਦਰਿੱਦਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਨਾਲ਼ ਸਗੋਂ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਆਲਸੀ ਲੋਕ ਉੱਠਦੇ ਹਨ ਤੱਦ ਤੱਕ ਗੁਰਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਅਬਾਦਤ ਕਰਨ ਉਪਰੰਤ ਕਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੀ ਨਬੇੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਾਤਨ ਕਾਲ ਤੋਂ ਹੀ ਕਿਸਾਨ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਖੇਤਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਨਬੇੜ ਕੇ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਨਾਮ ਜਪ ਲਿਆ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਹਰ ਸਮਾਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਬਣਿਆ ਰਹੇ। ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣਾ ਇਸ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤ ਸਮੇਂ ਚਾਬੀ ਭਰੀ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਡੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਿਰੰਤਰ ਚਲਦੀ ਰਹੇ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਘਰ ਦੇ ਝੰਮੇਲੇ ਉੱਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਲੇਟ ਉੱਠਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਮਸਾਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਹੀ ਕਰ ਕੇ ਕਬੀਲਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਸ ਸਾਸ ਨਾਮ ਉਹ ਜਪਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਸਿਰਫ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਖਿਆਲੀ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਾਸਤਵ ਵਿੱਚ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਯਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਜਦ ਮਨ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਪ ਹੀ ਮੂੰਹੋਂ 'ਵਾਹ' ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹੋ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਢੱਕੌਂਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦੇ। ਹੈਰਾਨੀ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਲਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀ ਢਿੱਲ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨਰਥ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਪੁਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੱਤਪਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਲਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ

ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਗੁਰ ਵਾਕ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

* ਭਾਈ ਰੇ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਸਮਝਾਇ॥ ਏ ਮਨ ਆਲਸੁ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੨੮)।
* ਮਨ ਮਹਿ ਚਿਤਵਉ ਚਿਤਵਨੀ ਉਦਮੁ ਕਰਉ ਉਠਿ ਨੀਤ॥ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨ ਕਾ ਆਹਰੋ ਹਰਿ ਦੇਹੁ ਨਾਨਕ ਕੇ ਮੀਤ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਗੂਜਰੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੫ ਸਲੋਕ ਮਃ ੫॥ ਅੰਗ ੫੧੯)।
* ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਆਲਸੀਆ ਉਘਲਾਨਾ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਆਨਿ ਮਿਲਾਇਓ ਗੁਰੁ ਸਾਧੂ ਮਿਲਿ ਸਾਧੂ ਕਪਟ ਖੁਲਾਨਾ॥ ਰਹਾਉ॥ (ਜੈਤਸਰੀ ਮਃ ੪॥ ਅੰਗ ੬੯੭)।

ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣ ਤੁੱਲ

ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੀ ਅਸਲ ਜਾਪ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਹਰੀ ਦੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣ ਵਾਂਗ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਦੁੱਧ ਬਾਰ ਬਾਰ ਰਿੜਕੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਮੱਖਣ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੇ ਭਾਈ! ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਮੁੜ ਮੁੜ ਕਰੋ। ਦੁੱਧ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕ ਸਪੀਡ ਤੇ ਰਿੜਕੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੇਜ਼ੀ ਤੇਜ਼ੀ ਰਿੜਕਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੱਖਣ ਵਿੱਚੇ ਹੀ ਘੁਲ਼ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹੇ ਭਾਈ! ਮਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦਾ ਤੱਤ (ਮੱਖਣ) ਕਿਤੇ ਜਾਂਦਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਹੇ ਭਾਈ! ਇਸ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਟੀ ਬਣਾਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦਹੀਂ ਰਿੜਕਣਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਅੰਦਰੋਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਲੱਭਣੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਸਰੀਰ ਰੂਪੀ ਚਾਟੀ ਵਿੱਚ ਮਧਾਣੀ ਬਣਾਉ। ਮਨ ਦੀ ਮਧਾਣੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋਵੇ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਭਾਵ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰੱਖੋ। ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਾਗ ਲਾ ਕੇ ਦਹੀਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਮੱਖਣ ਕਢੀਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਾਟੀ ਵਿੱਚ ਜਾਗ (ਸੰਜੋਈ) ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਲਾਉ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਰੂਪੀ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਰਿੜਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਮੱਖਣ (ਤੱਤ) ਮਿਲ ਜਾਏ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਯਾਦ ਰੂਪੀ ਰਿੜਕਣ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਇੱਕ ਰਸ ਟਪਕਣ ਵਾਲ਼ਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਬਿਲੋਵਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥ ਸਹਜਿ ਬਿਲੋਵਹੁ ਜੈਸੇ ਤਤੁ ਨ ਜਾਈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਤਨੁ ਕਰਿ ਮਟੁਕੀ ਮਨ ਮਾਹਿ ਬਿਲੋਈ॥ ਇਸੁ ਮਟੁਕੀ ਮਹਿ ਸਬਦੁ ਸੰਜੋਈ॥੨॥ ਹਰਿ ਕਾ ਬਿਲੋਵਨਾ ਮਨ ਕਾ ਬੀਚਾਰਾ॥ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਪਾਵੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਧਾਰਾ॥੩॥ (ਆਸਾ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੇ ਚਉਪਦੇ ਇਕ ਤੁਕੇ॥ ਅੰਗ ੪੭੮)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਵੀ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕ ਕੇ ਮੱਖਣ ਕੱਢਣ ਦਾ ਅਲੰਕਾਰ ਵਰਤਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਜਾਚ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਭਾਈ! ਤੁਸੀਂ ਮੱਖਣ ਲੈਣ ਲਈ ਬਰਤਨ ਧੋ ਕੇ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਰੱਖ ਕੇ ਤੇ ਧੂਪ ਦੇ ਕੇ, ਦੁਰਗੰਧ ਖਤਮ ਕਰ ਕੇ, ਫਿਰ ਦੁੱਧ ਲੈਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਬਾਅਦ ਜਾਗ ਲਾ ਕੇ ਦਹੀਂ ਜਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਫਿਰ ਮੱਖਣ ਕੱਢਦੇ ਹੋ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜੇ ਨਾਮ ਦਾ ਮੱਖਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰੋ-ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਇਸ ਦੁੱਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ-ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰ ਵੇਲੇ ਜੁੜੀ ਸੁਰਤਿ ਦੀ ਜਾਗ ਲਾਉ ਤੇ ਇਸ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਜਮਾਉ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਰਹਿਣਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਮੱਖਣ ਲਈ ਅਸਲੀ ਦੁੱਧ ਜਮਾਉਣ ਤੁਲ ਹੈ। ਹੇ ਭਾਈ! ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਜਪੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਉੱਦਮ ਵਿਅਰਥ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਣ ਵੇਲੇ ਨੇਤ੍ਰੇ (ਰੱਸੀ) ਦੀਆਂ ਈਟੀਆਂ (ਗੁੱਲੀਆਂ) ਫੜਦੇ ਹੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਨੇਤ੍ਰਾ (ਰੱਸੀ) ਹੈ, ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਉਸ ਦੇ ਸਿਰੇ ਬੰਨ੍ਹੀਆਂ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਗੁੱਲੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਨੇਤ੍ਰੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ਼ ਫੜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਦੀਆਂ ਈਟੀਆਂ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਫੜ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਮੋਹ ਦੀ ਨੀਂਦ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੇਤ੍ਰਾ ਬਣਾਉ। ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਨਾਮ ਜਪੋਗੇ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਕਿਰਤ ਰੂਪੀ ਦੁੱਧ ਰਿੜਕਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰ ਲਵੋਗੇ।

"ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ॥ ਦੂਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਣੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ॥੧॥ ਜਪਹੁ ਤ ਏਕੋ ਨਾਮਾ॥ ਅਵਰਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਾਮਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਇਹੁ ਮਨੁ ਈਟੀ ਹਾਥਿ ਕਰਹੁ ਫੁਨਿ ਨੇਤ੍ਰਉ ਨੀਦ ਨ ਆਵੈ॥ ਰਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਤਬ ਮਥੀਐ ਇਨ ਬਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪਾਵਹੁ॥੨॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੧ ਚਉਪਦੇ ਘਰੁ ੧ ਅੰਗ ੭੨੮)"।

ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਏਸੇ ਕਰਕੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨਾ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੁੱਲ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਜਪ (ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ) ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਦੌੜੇ ਤਾਂ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਬੜੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਮਨ ਠਹਿਰ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕਾਰਜ ਇਕ ਮਿਕ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵੀ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਭਰਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਲਾਹੁਣ ਲਈ ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਲਈ ਕੇਸਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ, ਕੰਘਾ, ਕੜਾ ਅਤੇ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਉ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉ।
- ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਕਾਪੀ ਵਿੱਚ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਵਧਣ ਨਾਲ਼ ਹੋਰ ਸਪਸ਼ਟਤਾ ਆਏਗੀ ਤੇ ਇੰਜ ਪਰਤੀਤ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਉਂਦੇ ਗੁਰੂ ਵਾਂਗ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵੀ ਮਿਲਣਗੇ।
- ਪਾਠ ਸਮੇਂ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖੋ; ਕੋਈ ਫੁਰਨਾ ਰਹਿਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਭੁੱਲੇ ਕੰਮ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲਉ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਪਾਠ ਤੁਰੰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਲਉ।
- ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਸ਼ੋਰ ਸ਼ਰਾਬੇ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਭੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਠ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਵੇਲ਼ੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਖਿੰਡੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਵਾਪਸ ਪਰਤਦੀਆਂ ਹਨ, ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਕਿ ਦਿਨ ਭਰ ਉੱਡਦੇ ਭਰਮਦੇ ਪੰਛੀ ਦਰਖਤਾਂ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹਨ।
- ਮੁੜ ਮੁੜ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਗੁਹਜ ਅਰਥ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਣਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਪਾਠ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸੁਰਤਿ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੁਰਤਿ ਉੱਖੜੇ ਤਾਂ ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਵੇਖ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰੋ, ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਬੋਲੋ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਾਠ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰੋ। ਜਦ ਮਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੋਲਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਘਟਾ ਲਉ ਤੇ ਫਿਰ

ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੀ ਬਾਣੀ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

- ਭਾਵੇਂ ਪਾਠ ਸੁਰਤੀ ਨਾਲ਼ ਜਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰੋ, ਪਰ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ।
- ਪਾਠ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਮਝ ਕੇ ਕਰੋ।
- ਪਾਠ ਨੂੰ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਕਰੋ। ਜਿਥੋਂ ਨਾ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰ ਲਉ।
- ਰਸਕ ਰਸਕ ਕੇ, ਭਾਵ ਸਵਾਦ ਲੈ ਲੈ ਕੇ, ਪਾਠ ਕਰੋ ।

ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋਏ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੇ ਹੀ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉ। ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸੱਟ ਮਾਰ ਕੇ ਦ੍ਰਵਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਕਈ ਕਈ ਮਾਇਨੇ ਕੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਭੰਬਲਭੂਸੇ 'ਚ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤੇ ਅਰਥਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਅਰਥਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਏ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਤਾਂ ਬੇਅੰਤ ਗੁਣ ਹਨ, ਕਿਸ ਗੁਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਏ? ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੋਲਣ ਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਕਦੀ ਵੀ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕੇਗਾ। ਖਿੰਡਾਉ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਸੋ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਧੁਨੀ ਤੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ, "ਧੁਨਿ ਮਹਿ ਧਿਆਨੁ ਧਿਆਨ ਮਹਿ ਜਾਨਿਆ ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਕਥ ਕਹਾਨੀ॥੩॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੮੭੮)"।

ਮਨ ਦਾ ਵੇਗ ਘਟਾਉਣਾ ਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣੀ

ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਜਦ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵੇਗ ਚਲਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼-ਤ੍ਰਾਰ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਾਈਪਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਕਦੇ ਟਿਕ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਦੇ। ਐਸਾ ਮਨ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜੋੜ ਸਕਦਾ। ਐਸੇ ਮਨ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦਾ ਤਣਾਉ ਘਟ ਜਾਏਗਾ ਅਤੇ ਮਨ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਧੇਗੀ। ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ,

ਜਿਸ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਫਲਤਾ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਕਸ਼ਟ ਨਾਲ਼ ਨਿਰਮਲ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।

੧. ਫ਼ੁਰਨਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਪਸ਼ਟਤਾ: ਕੋਈ ਮਨ ਨੂੰ ਸੋਚਣ ਰਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚਣਾ ਕਿਵੇਂ ਬੰਦ ਕਰਾਂ? ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਇਹੋ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸੋਚਣ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਮੂਕ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣਿਆ ਜਾਵੇ।

੨. ਫ਼ੁਰਨੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਦੌੜੋ: ਫ਼ੁਰਨੇ ਜੇ ਆਉਣੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆ ਕੇ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰ ਫ਼ੁਰਨੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

੩. ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪੋ: ਸਾਹ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬੋਲੋ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਟਿਕਾਉ।

੪. ਮਨ ਨਾਲ ਝਗੜਾ ਕਰੋ: ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚੋ। ਇਕ ਵੇਲੇ ਇੱਕ ਕੰਮ ਹੀ ਕਰੋ; ਦੁਚਿੱਤੀ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲੋ। ਇਸ ਦਾ ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਮਨ ਦੌੜੇ ਤਾਂ ਹਰ ਵਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਝਿੜਕ ਕੇ ਜਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ਼ ਵਾਪਸ ਲੈ ਕੇ ਆਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧੇਗੀ।

੫. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰੋ: ਸਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਚੰਚਲ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਬੈਠੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਿੱਲਣ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਝੱਟ ਨਿਰਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਜਾ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਹਿਲਦੇ ਜੁਲਦੇ ਹੋਣ, ਐਵੇਂ ਖੰਗਣ ਜਾਂ ਪਾਸੇ ਵੱਟਣ ਉਹ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਦੀ ਬਾਹਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।

੬. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ: ਹਿੱਲਣ ਤੋਂ ਰੁਕਣ ਲਈ ਬੈਠਣ ਦੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਉਸੇ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰਖੋ, ਤੇ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਪਈਆਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਉ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਰਜ ਤੋਂ ਹਟਣ ਨਾ ਦਿਉ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਮਨ ਘੱਟ ਭੱਜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਤਕਲੀਫ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ।

੭. ਕਾਰਜ ਦੀ ਰੌਚਿਕਤਾ ਵਧਾਉ: ਕੋਈ ਵੀ ਕਾਰਜ ਹੋਵੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੌਚਿਕਤਾ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਚਿਤ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੌਚਿਕਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਹੋਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾਣਾ, ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸੋ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਮਾਹ, ਹੁਲਾਸ ਤੇ ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੋਵੇ।

੮. ਨਵੀਨਤਾ: ਮਨ ਨਵੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਚੈਲੇਂਜ ਲੈਣ ਦੀ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਰੋਟੀਨ ਕਈ ਵੇਰ ਬੋਰਿੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਚੀਜ਼ ਢੂੰਡੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨੋਟ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਮਨ ਤੇ ਨਵੇਂ ਪਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਰਸਾਲਾ ਪੜ੍ਹੋ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲੱਭੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੜ੍ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਉਤਸ਼ਾਹ ਹੋਰ ਵਧੇਗਾ। ਐਸੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਾ ਪੜ੍ਹੋ ਜੋ ਭੰਬਲਭੂਸੇ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਮੌਲਿਕ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿੰਦਣ। ਅੱਜ ਕੱਲ ਫੋਕੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰਾਂ ਨੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਦੀ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ, ਐਸੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਤੇ ਲੇਖ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਜਗਿਆਸੂਆਂ/ਅਨੁਭਵੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਗੁਰਮਤਿ ਤੋਂ ਉੱਖੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਮਰਨ (ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ) ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਭ

ਡੇਲੀ ਮੇਲ ਦੇ ੧੮ ਨਵੰਬਰ ੨੦੧੨ (ਦੇਖੋ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਪੋਕਸਮੈਨ, ਚੰਡੀਗੜ ੧੯ ਨਵੰਬਰ ੨੦੧੨ ਪੰਨਾਂ ੧੨) ਦੇ ਇਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਕਾਨਸਿਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਮੈਡੀਕਲ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰਦੀ ਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਇੰਸਦਾਨਾਂ ਨੇ ੮ ਹਫਤੇ ਦੀ ਖੋਜ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ੫੦-੫੦ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗਰੁਪ ਬਣਾਏ: ਪਹਿਲੇ ਗਰੁਪ ਨੇ ੮ ਹਫਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਚੇਤ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦੂਸਰੇ ਗਰੁਪ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ੮ ਹਫਤੇ ਦੌੜ ਲਗਾਈ ਤੇ ਤੀਜੇ ਗਰੁਪ ਨੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੀਤਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਰੁਪਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਜ਼ੁਕਾਮ, ਘੁਟਨ, ਗਲੇ ਦੀ ਖਰਾਸ਼, ਹਲਕਾ ਬੁਖਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ੭੬% ਘੱਟ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈਆਂ ਜਦ ਕਿ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ੪੯% ਘੱਟ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲਈਆਂ। ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਹ

ਸਬੰਧੀ ਐਲਰਜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾ ਕੇ ੫੦% ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ੪੦% ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਰਦੀ ਜ਼ੁਕਾਮ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮੂਡ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਬਿਹਤਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਰਵੇਖਣ Analysis of Family Medicine ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰੀਦਾ ਹੈ।

- ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਠੰਡ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੇੜਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਪਾਇਆ ਲਾਲੁ ਰਤਨੁ ਮਨਿ ਪਾਇਆ॥ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਥੀਆ ਸਤਗੁਰ ਸਬਦਿ ਸਮਾਇਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਾਲਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੧੫)"।
- ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿੱਚਾਰਵਾਨ ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਡੂੰਘੀ ਸੋਚ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੇ ਬੜੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਾਰਗਰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।
- ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਸੋਚ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜਿੱਠਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਜਦ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧ ਜਾਏ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਜ਼ਾ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਬੱਜਰ ਕਪਾਟ ਖੁਲ੍ਹਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ ਜਦ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੋਝ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਤੇ ਕਾਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੈਰਾਗ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੱਖਰ ਅੱਖਰ ਅਣੀਆਲੇ ਤੀਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਸਮਾਦ, ਵਾਹ ਵਾਹ, ਅਚਰਜ ਅਚਰਜ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੁਕਤੀ ਵੱਲ ਕਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ 'ਤੂੰ ਹੀ' 'ਤੂੰ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝ ਦੀ ਤਾਂਘ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼

ਦੁਨੀਆਵੀ ਤੇ ਮਾਇਕ ਧੰਧਿਆਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- ਮਨ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਮਨ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਜੋਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਇਕਾਗਰ ਮਨ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰਥ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਵੀ ਕਾਬੂ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋਚ ਪਵਿਤ੍ਰ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨੁੱਖ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਦਇਆ, ਧਰਮ, ਸਤ, ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਧੀਰਜ ਵਰਗੇ ਦੈਵੀ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਉਪਜਣਾ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਵਰਗੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਨੁਕਤੇ

ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ, ਵਾਧੂ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਨਾ, ਵਿਹਾਰ ਵਿੱਚ ਬਿਬੇਕ ਵਰਤਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਣਾ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ, ਆਦਿ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੰਗਤਿ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੁਰੇ ਖਿਆਲ ਆਉਣਗੇ ਤੇ ਮਨ ਭਟਕੇਗਾ। ਮਨਮੁਖਾਂ ਤੇ ਸਾਕਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਗੁਰੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏ। ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਸਾਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਮੁਰਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

"ਹਰਿ ਸਾਕਤ ਸੇਤੀ ਸੰਗੁ ਨ ਕਰੀਅਹੁ ਓਇ ਮਾਰੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ॥ (ਵਾਰ ਗਉੜੀ ਸਲੋਕ ਮਃ ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੨)"।

ਦੂਸਰੇ, ਖੁਦ ਮੈਲ਼ੇ ਮਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਕਤ ਪੁਰਸ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮੈਲ਼ੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਨਸੀਹਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, "ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ॥ ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ॥੧੩੧॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੧)"।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਕਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇ ਯਕੀਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਉਸੇ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਅੱਗੇ ਕਦਮ ਪੁੱਟਣਾ ਹੈ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾ ਵੀ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਵੀ ਨੇਮ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ। ਸਦਾ ਇਕਸਾਰਤਾ

ਬਣਨੀ ਬੜੀ ਔਖੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਧਿਆਨ ਲੱਗੇ ਉਸ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਹੋਰ ਧਿਆਨ ਪਰਪੱਕ ਹੋਵੇ। ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਣੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਢਿੱਲਾ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦੇਣਾ, ਉਹ ਜ਼ਰੂਰ ਬਹੁੜੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੇਗਾ। ਦਇਆ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਭਾਉ ਭਗਤੀ ਵਾਲਾ ਵਿਹਾਰ ਬਣਾਈਏ। ਸੇਵਾ, ਮਿੱਠ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ, ਕੀਰਤਨ, ਕਥਾ, ਪਾਠ ਸਭ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨੁਕਤੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:

ਨਾਮ ਲਈ ਜਗਾਹ: ਨਾਮ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਵੀ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਇਕਾਂਤ ਜਗਾਹ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕੇ ਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਬਾਹਰੀ ਰੋਕ ਟੋਕ, ਰੌਲੇ ਰੱਪੇ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਕਈ ਵਾਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਗਾਹ ਦੇ ਨਜ਼ਾਰੇ ਜਿਵੇਂ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਪਾਰਕ, ਦਰਿਆ ਦਾ ਕਿਨਾਰਾ, ਪਹਾੜ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ (ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੬੯)") ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਬਹੁਤ ਟਿਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਮਰਾ ਚੰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਕਮਰੇ ਨਾਲ਼ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਜੁੜਨ ਨਾਲ਼ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੇ ਹੀ ਖਾਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਖਿੱਚ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਉੱਥੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਨਾਲ ਮਨ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਵੜਦੇ ਹੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਭੱਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁਗੰਧ ਵਾਸਤੇ ਧੂਪ, ਅਗਰਬੱਤੀ, ਪਰਫਿਊਮ, ਆਦਿ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜਦ ਮਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਜੁੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਵਿੱਚ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰੋ: ਪੰਥ ਪ੍ਰਵਾਣਿਤ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਖਸੀ ਰਹਿਣੀ ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ 'ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ' ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਥੱਲੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ, "ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ (ਪਹਿਰ ਰਾਤ ਰਹਿੰਦੀ) ਜਾਗ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਜਪੇ।" ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿੱਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਢਲਣ ਤੇ ਵੀ ਸਮਾਂ ਉਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਭਿਆਸ: ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣ

ਵਾਂਗ ਬੇਸਵਾਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਲਿੱਟ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸੁਰਤੀ ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਜੁੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਵੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਦਮ-ਬ-ਦਮ ਨਾਮ ਦੀ ਝਰਨਾਹਟ ਛਿੜੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਸਦਾ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਵੀ ਸੁੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁੱਤਿਆਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ ਹੀ ਨਾਮ ਉਚਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

"ਸਚੁ ਸੁਤਿਆ ਜਿਨੀ ਅਰਾਧਿਆ ਜਾ ਉਠੇ ਤਾ ਸਚੁ ਚਵੇ॥ ਸੇ ਵਿਰਲੇ ਜੁਗ ਮਹਿ ਜਾਣੀਅਹਿ ਜੋ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਚੁ ਰਵੇ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੩੧੨)"।

ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਹਰ ਦਮ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੁੱਤੇ ਅਤੇ ਉੱਠੇ ਹੋਏ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੌਣਾ ਕੀ ਤੇ ਜਾਗਣਾ ਕੀ; ਦੋਵੇਂ ਬਰਬਾਰ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨੁੱਖ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਪਰਵਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸੰਪੂਰਨ ਤੇ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੇ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਧੋਣੇ ਬਣਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ ਉਹ ਨਮਸਕਾਰਨ ਯੋਗ ਹਨ।

- "ਸੁਤਿਆ ਗੁਰੁ ਸਾਲਾਹੀਐ ਉਠਦਿਆ ਭੀ ਗੁਰੁ ਆਲਾਉ॥ ਕੋਈ ਐਸਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੇ ਮਿਲੈ ਹਉ ਤਾ ਕੇ ਧੋਵਾ ਪਾਉ॥੪॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੪ ਅਸਟਪਦੀਆ ਘਰੁ ੧੦॥ ਅੰਗ ੭੫੮)"।
- "ਕਿਆ ਸਵਣਾ ਕਿਆ ਜਾਗਣਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਤੇ ਪਰਵਾਣੁ॥ ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਸੇ ਪੂਰੇ ਪੁਰਖ ਪਰਧਾਨ॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕੁ ਮ: ੪॥ ਅੰਗ ੩੧੩)"।

ਭੁੱਖੇ ਜਾਂ ਭਰੇ ਪੇਟ ਸਾਧਨਾ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ: ਜੇ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੇਟ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸਦਕੇ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖ ਹੀ ਆਤਮਿਕ ਅਡੋਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

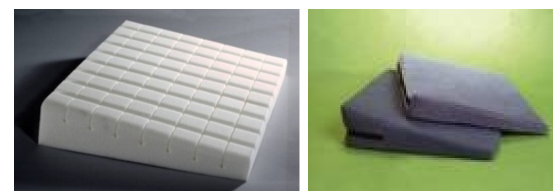
"ਹਉਂ ਤਿਸ ਘੋਲ ਘੁਮਾਇਆ ਥੋੜਾ ਸਵੇਂ ਥੋੜਾ ਹੀ ਖਾਵੈ॥ ਗੁਰਮੁਖ ਸੋਈ ਸਹਜ ਸਮਾਵੈ॥੪॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੨ ਪਉੜੀ ੪)"।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਉਪਰ-ਸਿੱਖ ਸਿਪਾਹੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋਏ। ਹੇਠਾਂ ਖੱਬੇ- ਬੀਬੀਆਂ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ। ਸੱਜੇ- ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਮਗਨ। ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਲਈ ਇਕਾਂਤ ਜਾਂ ਸੰਗਤਿ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਿਆ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੈਠਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ: ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ ਜਗਾਹ ਬੈਠ ਕੇ ਸਿਮਰਣ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੱਧਰੀ ਤੇ ਇਕਲਵੰਜੀ ਜਗਾਹ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਸਿੱਧੇ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਗਦੇਲੇ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਦ ਮਨ ਥੱਲੇ ਆਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਮੋੜੇ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ਼ ਜਲਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਅਰਾਮ ਵਾਲੀ ਪੋਜ਼ੀਸ਼ਨ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗਦੇਲੇ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਉੱਚਾ ਤੇ ਅਗਲਾ ਨੀਵਾਂ ਹੋਵੇ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਸਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਰਹੇ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਬਾਹਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਰੱਖੋ। ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪੱਟਾਂ ਤੇ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਆਸਾਨੀ ਹੋਵੇ ਰੱਖੋ। ਹਰ ਅੰਗ ਦਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਰ ਅੰਗ ਨੂੰ ਟਟੋਲ ਕੇ ਢਿੱਲਾ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਛੱਡ ਦਿਉ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਜ਼ੀਸ਼ਨ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਲ ਲਉ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਗਦੇਲਾ ਜਾਂ ਸਰ੍ਹਾਣਾ (ਤਕੀਆ) ਜੋ ਅੱਗਲੇ ਪਾਸਿਉਂ ਘੱਟ ਉੱਚਾ ਹੋਵੇ ਲੰਮਾਂ ਚਿਰ ਬੈਠਣ ਤੇ ਘੱਟ ਥਕਾਵਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਬੈਠ ਨਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਪੋਜੀਸ਼ਨ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਉ: ਸਿਮਰਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੇ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ ਤੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਉਚਾਰੋ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈਣ ਤੇ ਮਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹਾਨ ਉਪਕਾਰਾਂ ਸਦਕਾ ਧੰਨਵਾਦਿ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗ ਕੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ਼ੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ, "ਜਗਤੁ ਜਲੰਦਾ ਰਖਿ ਲੈ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ॥ ਜਿਤੁ ਦੁਆਰੈ ਉਬਰੈ ਤਿਤੈ ਲੈਹੁ ਉਬਾਰਿ॥ (ਬਿਲਾਵਲ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ ਸਲੋਕ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੫੩)"। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲ ਆਉਂਦੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਥਾਂ ਖੇੜੇ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਉਗੇ।

ਕਦੀ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਾ ਹੋਵੋ: ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਤੁਰੰਤ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀ ਆਸ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਸਿਮਰਨ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ; ਆਸ ਰਹਿਤ ਹੋਵੋ, ਪਰ ਅਰਦਾਸਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਬਹੁੜੀ ਕਰਨਗੇ ਯਥਾ ਗੁਰ ਵਾਕ ਹੈ "ਕਬੀਰ ਕੇਸੋ ਕੇਸੋ ਕੂਕੀਐ ਨ ਸੋਈਐ ਅਸਾਰ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਵਸ ਕੇ ਕੂਕਨੇ ਕਬਹੂ ਕੇ ਸੁਨੈ ਪੁਕਾਰ॥੨੨੩॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੬)"। ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਵਧਣਾ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰਨਾ ਸਫਲਤਾ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਹੋਰ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਅੱਛੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਪੁਸਤਕ 'ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੱਖਿਆ' ਜਿਸ ਨੂੰ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਤ ਸਦਨ, ਦਿੱਲੀ ਨੇ ਛਾਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾ. ਗੁਰਦਿੱਤ ਸਿੰਘ ਮੱਲ੍ਹਣ ਨੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਕੀਤਾ, ਉਸ ਵਿੱਚ 'ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਦਾਇਤਾਂ' ਦੇ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਹੈ:

੧. ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ। ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੱਤ ਯਾ ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਹਰ ਰੋਜ਼। ਸਰੀਰ ਸਵਸਥ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਘਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
੨. ਖੁਰਾਕ ਸੁਥਰੀ ਤੇ ਹਲਕੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
੩. ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੇਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਸੰਤੋਖ ਰੱਖਣਾ, ਸੱਚ ਦੀ ਧਾਰਨੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਸਤਸੰਗਿ ਕਰਨਾ।
੪. ਨਾਮ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਜਪਣਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪੇ ਲਹਿ ਜਾਏਗਾ ਤੇ rhythmic (ਇੱਕ ਸੁਰ ਲਗਾਤਾਰੀ) ਹੋ ਜਾਏਗਾ।
੫. ਭੂਮੀ ਤੇ ਭਟਕਦੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਰੂਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਏਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਤੋਂ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੬. ਜਦ ਮਨ ਤਾਮਸਕ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਢ ਕੇ ਰਾਜਸਕ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਵੋ। ਰਾਜਸਕ ਤੋਂ ਸਤੋ ਗੁਣ ਵਿੱਚ ਸੁਰਤ ਜਾ ਸਕੇਗੀ, ਤਮੋ ਗੁਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ।
੭. ਮਨ ਅਤੇ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰ ਵਾਸ਼ਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਭੁੱਖ ਦੀ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
੮. ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਫਾਇਲੀਅਤ (Subjectivity) ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਮਫਊਲੀਅਤ (Objectivity) ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ। (ਸਬਜੈਕਟਿਵਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਔਬਜੈਕਟਿਵਿਟੀ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਅਨੁਭਵਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ)।
੯. ਗੁਰਮੁਖ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਮਿਲਿਆਂ ਨਾਮ ਚਿੱਤ ਆਵੇ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਮ ਵਧੇ। ਗੁਰਮੁਖ ਦੋ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ:
   - ਇੱਕ ਜੋ ਇਕਲਵੰਝੇ ਹੋ ਆਪਣਾ ਆਪ ਸੰਵਾਰਦੇ ਹਨ।
   - ਦੂਜੇ ਜੋ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਭੀ ਭਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
     - ਆਮ ਛੱਟਾ ਦੇ ਕੇ, ਯਾ
     - ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਥਾਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਰੂਹ ਨੂੰ ਪੁਗਾ ਕੇ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਔਕੜਾਂ

ਮਨ ਦੇ ਵੇਗ: ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਵਿਘਨ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਦੌੜ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਫ਼ੁਰਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਿਤ ਚੇਤਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਮਨ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਸਰ ਕਾਰਨ ਫ਼ੁਰਨੇ ਨਿਰੰਤਰ ਜ਼ਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੀ। ਮਨ ਨੂੰ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹੈ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਜੋੜ ਕੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਵਲੋਂ ਅਛੋਹ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਜਿਹੜਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਨ ਮਾਰਨ ਦੀ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਹੈ।

"ਇਹੁ ਮਨੁ ਮਰੈ ਦਾਰੂ ਜਾਣੈ ਕੋਇ॥ ਮਨੁ ਸਬਦਿ ਮਰੈ ਬੂਝੈ ਜਨੁ ਸੋਇ॥੧॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੬੫)"।

ਮਨ ਵੱਸ ਆਏ ਬਿਨਾਂ ਭਗਤੀ ਹੋ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਗੱਪਾਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਭਗਤ ਸਿੱਧ ਕਰਦਾ ਫਿਰੇ।

"ਕਹਿ ਕਹਿ ਕਹਣੁ ਕਹੈ ਸਭੁ ਕੋਇ॥ ਬਿਨੁ ਮਨ ਮੂਏ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਇ॥ (ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ਅਸਟਪਦੀ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੧੨੭੭)"।

ਮਨ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਮਨ ਦਾ ਮਰਨ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ ਇਸ ਦੇ ਚੰਚਲ ਸੁਭਾਉ ਦੇ ਵਿਪਰੀਤ ਹੈ। ਸੋ ਮਨ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਦ ਤੱਕ ਮਨ ਤਿਆਰ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉਨਾ ਚਿਰ ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਸਾਧਣ ਲਈ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਨੇਮ (ਰੈਗੂਲੈਰਿਟੀ) ਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ। ਨੇਮ (ਇਕਸਾਰਤਾ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰਤਾ) ਨਾਲ਼ ਕਦਮ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਭੰਗ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਈ ਵੇਰ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਰਹੱਸ ਖੁੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੁਗਤਿ ਇੱਕੋ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਯੁੱਧ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦਾ ਖੈ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਤਮ ਦੇਵ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।

"ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਝਗੜਾ ਮਨ ਹੀ ਨਾਲਿ ਸਥ ਮਨ ਹੀ ਮੰਝਿ ਸਮਾਇ॥ (ਵਾਰ ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਃ ੩॥ ਅੰਗ ੮੭)"।

ਸਵਾਦ ਨਾ ਆਉਣਾ: ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਲੂਣੀ ਸਿਲ ਚੱਟਣਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਪੰਜਾਂ ਦੇ ਦੁਬੇਲ (ਕਾਬੂ) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਸਮੇਂ ਅਰਦਾਸਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ਼ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਤੇ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਗਾਡੀਰਾਹ ਤੇ ਅੱਗੇ ਤੋਰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਤੇ ਡੋਰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

"ਰਾਖੁ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ॥ ਮੋਹਿ ਨਿਰਗੁਨੁ ਸਭ ਗੁਨ ਤੇਰੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੫)"।

ਦੈਵੀ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਉਤਸੁਕਤਾ: ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਫਟਾਫਟ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਲੰਮੀ ਘਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪੂਰਬਲੇ ਕਰਮ ਡਾਢੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਇਕਸਾਰਤਾ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੁਗਤਿ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਫਲਤਾ ਪਿੱਛੇ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤੇ ਇਕਸਾਰ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਅਚਿੰਤੇ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੈਵੀ ਮਿਹਰ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਦੀ ਥਕਾਵਟ: ਇਹ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਚੌਂਕੜਾ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਉਂਸਲ ਵੱਟੇ ਲੈਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਿਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੋੜਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਜਾਏ ਕਿ ਭਾਈ ਤੂੰ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬੇਕਾਬੂ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਤੇ ਹੁਣ ਤੂੰ ਸਮਝ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ਼ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਤੇ ਫਿਰ ਇਹ ਬੇਲਗਾਮ ਘੋੜਾ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਘੋੜੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੌਣਾ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਨੂੰ ਜਰਨ ਦਾ ਮਾਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ: ਨਾਮ ਜਪਣ ਵੇਲ਼ੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਬੈਠਣ ਤੇ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਤੇ ਉੱਠ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤੁਰ ਫਿਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਏ।

ਰਿੱਧੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦਾ ਚਸਕਾ: ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਉਦੋਂ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਜਾਣ। ਉਹਦੇ ਬੋਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਧ ਜਾਏ; ਉਹ ਜੋ ਕਹੇ ਸੋ ਹੋ ਜਾਏ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸ ਦੇਵੇ। ਰਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਡਿਆਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਤਾਪ ਵਧਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਹਉਮੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋਗੀਆਂ ਨੇ ਅੱਠ ਵੱਡੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਮੰਨੀਆਂ ਹਨ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵਿਰੋਧਤਾ ਮਿਟਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਕਾਮ ਆਦਿਕ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣ ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਾਰੇ ਸੁਆਦ ਹਨ, ਜੋ ਬਿਰਤੀ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਉਖੇੜ ਕੇ ਲਾਂਭੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦ ਵਿੱਚ ਪੈ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਜੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰ ਕੇ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦਾ ਮਾਲਿਕ (ਨਾਥ) ਹੈ ਤੇ ਉਸੇ ਦੀ ਨਾਦੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਰੌ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੋਗ ਸਾਧਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਰਿੱਧੀਆਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਉਖੇੜ ਕੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਚਸਕੇ ਹਨ। ਜਗਿਆਸੂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਸਕਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

"ਆਪਿ ਨਾਥੁ ਨਾਥੀ ਸਭ ਜਾ ਕੀ ਰਿਧਿ ਸਿਧਿ ਅਵਰਾ ਸਾਦ॥ (ਜਪੁ॥ ਅੰਗ ੬)"

ਸਮਾਧੀ

ਸਮਾਧੀ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਧੇਯ, ਧਿਆਤਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਚਿਤ ਜਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠਹਿਰ ਜਾਏ ਉਹ ਸਮਾਧੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ

ਧਿਆਤਾ ਦਾ ਅੰਤਹਕਰਣ ਧਿਆਨਯੋਗ ਧੇਅ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ ਖਤਮ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਪੂਰਨ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡੂੰਘੀ ਸਮਾਧੀ (ਸੁੰਨ) ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਾਰ ਖੈਯ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਮੁੱਕਣ ਨਾਲ਼ ਬੋਲ ਵੀ ਅਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਵਿੱਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬੋਲ ਘੜੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਸਮਾਧੀ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਅਨੰਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਾ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੇ ਬੰਧਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰੰਕਾਰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਖੋਹਲਣ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਹਰ ਥਾਂ ਸਮਾਇਆ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਹਿ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਅਕੱਥ ਕਥਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਾਧਿਕ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿ ਗੂੰਗਾ ਮਠਿਆਈ ਦਾ ਅਨੰਦ ਤਾਂ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸਦਾ ਸਵਾਦ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨਿਰਵਿਕਲਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਅਚਿੰਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਘਾਲ ਕਰ ਕੇ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਧਿਕ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਅੱਪੜ ਕੇ ਵੀ ਦੁਨੀਆਵੀ ਕਾਰਜ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਦਸ਼ਾ ਯੋਗੀਆਂ ਤੇ ਵੇਦਾਂਤ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਤੋਂ ਭਿੰਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰਜ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ; ਸੁੱਤਿਆਂ, ਜਾਗਦਿਆਂ, ਬਹਿੰਦਿਆਂ, ਉਠਦਿਆਂ, ਸਹਿਜ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧੀ ਵਿੱਚ ਲਿਵ ਅਟੰਕ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਪਰਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚਰਦਿਆਂ ਇਹ ਭੰਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

"ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਜਿਨ੍ਾ ਏਕ ਲਿਵ ਲਾਗੀ॥ ਗਿਰਹ ਕੁਟੰਬ ਮਹਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧੀ॥ (ਵਾਰ ਸਾਰੰਗ ਸਲੋਕ ਮਃ ੪॥ ਅੰਗ ੧੨੪੬)"।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸਦਾ ਆਨੰਦ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਧਿਕ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ-ਮੰਤਰ ਵੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਖੋਟੀ ਮਤਿ ਨੇੜੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦੀ।

"ਮਨ ਤਨ ਅੰਤਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੰਤ॥ ਨਾਨਕ ਭਗਤਨ ਕੈ ਘਰਿ ਸਦਾ ਅਨੰਦ॥੪॥੩॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੦੧)"।

ਇਹ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਇਕਸਾਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਹਰ ਸੈੱਲ (ਕੋਸ਼ਿਕਾ) ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਮੁਖ ਸਦਾ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਚਿ ਸਮਾਵੈ॥੨੭॥ (ਅੰਗ ੯੪੧)"।

ਇਹੋ ਹੀ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ਟ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ (ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਸਭੁ ਗੋਬਿੰਦੁ ਹੈ ਗੋਬਿੰਦ ਬਿਨੁ ਨਹੀ ਕੋਈ॥ (ਆਸਾ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀ ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੪੮੫)) ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਜੋਤਿ ਵਿੱਚ ਲੀਨਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਏਹੁ ਮਨੂਆ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਵੈ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਮਿਲਾਈ॥੧੬॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੯੧੦)"।

ਇਸ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਦਵੈਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਣਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਸਮਾਦ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ।

"ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਅਨਹਤ ਤਹ ਨਾਦ॥ ਕਹਨੁ ਨ ਜਾਈ ਅਚਰਜ ਬਿਸਮਾਦ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫ ਅੰਗ ੨੯੩)"।

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ

ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਜਾਪਕ ਦਾ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਦੋਵੇਂ ਇੱਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਥਾਂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਦਿੱਸਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ 'ਆਪਾ, ਪਰ ਕਾ' ਮਿਟ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, "ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ਅੰਗ ੧੩੭੫)"। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਜਨਮ ਮਰਨ ਦੇ ਗੇੜੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ, ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੁਕਤੀ ਕਰਮਾਂ ਨਾਲ ਪਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ, ਸਿਰਫ਼ ਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਸਮਰਪਨ ਤੇ ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਇਹ ਅਮੁੱਲੀ ਦਾਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਜਦ ਪਛਾਣ ਲਏ ਤਾਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਪ ਪਛਾਨਣਾ, ਤੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਿਆਣ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਤੇ ਦਵੈਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ। ਐਸੀ ਮੁਕਤੀ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਾਰ ਕੇ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, "ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਜੋ ਮਰਿ ਜੀਵੈ ਸੋ ਪਾਏ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ॥ (ਸਿਧਿ ਗੋਸਟਿ ਰਾਮਕਲੀ ਮ:੧॥ ਅੰਗ ੯੪੧)"। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਮਰ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਜਨਮ

ਮਰਨ ਦੇ ਚੱਕ੍ਰ ਚੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, "ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦੇ ਜੇ ਮਰੈ ਫਿਰਿ ਮਰੈ ਨ ਦੂਜੀ ਵਾਰ॥ (ਮਾਰੂ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੧੦੦੯)"।

ਪੁਰਾਤਨ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਕਤੀ ਮਰਨ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਕੀ ਪਤਾ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਨਾ ਮਿਲੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਲੱਗੇ, "ਮੂਏ ਹੂਏ ਜਉ ਮੁਕਤਿ ਦੇਹੁਗੇ ਮੁਕਤਿ ਨ ਜਾਨੈ ਕੋਇਲਾ॥ (ਮਲਾਰ ਨਾਮਦੇਵ॥ ਅੰਗ ੧੨੯੨)"। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਸਦੇਹ ਮੁਕਤੀ ਦਾ ਸੰਕਲਪ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀਅ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮਰੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋਏ ਜਨ ਹਉਮੈ ਰਹਿਤ, ਦੁਬਿਧਾ ਰਹਿਤ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਚਿੱਤ ਵਾਲ਼ੇ ਹੋ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲ਼ੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵੱਸ ਚੁਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, "ਗੁਰ ਕੈ ਸਬਦਿ ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੩)"। ਐਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਇੱਕਮਿਕ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਸ਼ਬਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸੇ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਦ-ਜੀਵਨ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ।

"ਸਬਦਿ ਮਰਹੁ ਫਿਰਿ ਜੀਵਹੁ ਸਦ ਹੀ ਤਾ ਫਿਰਿ ਮਰਣੁ ਨ ਹੋਈ॥ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਨਾਮੁ ਸਦਾ ਮਨਿ ਮੀਠਾ ਸਬਦੇ ਪਾਵੈ ਕੋਈ॥੩॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੦੩)"

ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਮਰਾਂਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਕਦੇ ਮੌਤ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਸੰਸਾਰਿਕ ਧੰਧਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹਨ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁਰਦਾ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅਸਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇ।

"ਮੈ ਨ ਮਰਉ ਮਰਿਬੋ ਸੰਸਾਰਾ॥ ਅਬ ਮੋਹਿ ਮਿਲਿਓ ਹੈ ਜੀਆਵਨਹਾਰਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੩੨੫)"

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਭਰਮ ਮਿੱਟ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਏਕੀਕਰਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਏ ਉਹ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਚੱਲਣ ਦੇਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਮੋਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ; ਅਲਿਪਤ ਹੋ ਕੇ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ੁੱਧ ਆਤਮਾ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰ ਕੇ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ, ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ, ਹਰਖ ਸੋਗ, ਸੋਨਾ ਤੇ ਮਿੱਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰ, ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ, ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ, ਆਦਿ ਦੇ ਝੰਬੇਲਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਐਸੇ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ।

"ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਆਤਮ ਹਿਤਾਵੈ॥ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ ਸੋਊ ਕਹਾਵੈ॥ ਤੈਸਾ ਹਰਖੁ ਤੈਸਾ ਉਸੁ ਸੋਗੁ॥ ਸਦਾ ਅਨੰਦੁ ਤਹ ਨਹੀ ਬਿਓਗੁ॥ ਤੈਸਾ ਸੁਵਰਨੁ ਤੈਸੀ ਉਸੁ ਮਾਟੀ॥ ਤੈਸਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਤੈਸੀ ਬਿਖੁ ਖਾਟੀ॥ ਤੈਸਾ ਮਾਨੁ ਤੈਸਾ ਅਭਿਮਾਨੁ॥ ਤੈਸਾ ਰੰਕੁ ਤੈਸਾ ਰਾਜਾਨੁ॥ ਜੋ ਵਰਤਾਏ ਸਾਈ ਜੁਗਤਿ॥ ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਪੁਰਖੁ ਕਹੀਐ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤਿ॥੭॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੫)"।

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਚੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਹ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਕਰਤਾ ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਦੀ ਕੱਠਪੁਤਲੀ ਗਰਦਾਨਦਾ ਹੋਇਆ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, "ਕਾਠ ਕੀ ਪੁਤਰੀ ਕਹਾ ਕਰੈ ਬਪੁਰੀ ਖਿਲਾਵਨਹਾਰੋ ਜਾਨੈ॥ ਜੈਸਾ ਭੇਖੁ ਕਰਾਵੈ ਬਾਜੀਗਰੁ ਓਹੁ ਤੈਸੋ ਹੀ ਸਾਜੁ ਆਨੈ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੬)"। ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ ਸਾਖੀ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਾਹਰ ਦੇ ਜਗਤ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਜਗਤ ਅਤੇ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਆਤਮਾ ਦੇ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਇਆ ਉਹ ਸੰਸਾਰੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਖੱਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰੇਮ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ, "ਰਾਜ ਨ ਚਾਹਉ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਹਉ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ॥ (ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੩੪)"। ਇਹ ਅਕਹਿ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜਗਿਆਸੂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਅਨੇਕਤਾ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ 'ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ' ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਦੁਖਦਾਈ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਭੋਗਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁੱਖ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਂਦਾ। ਉਹ ਅਭੈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਨਹੀਂ।

ਅਖੀਰ ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ?

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਜੀਉ ਜਾਂ ਆਤਮਾ (ਆਤਮਾ ਰਾਮ) ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਮਨ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੀਵ ਦਾ ਮਨ ਇਸੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਪ੍ਰਭੂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਰਿਸ਼ੀ ਮੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਈ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਕਿਥੇ ਸਮਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਇਸ ਮਨ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰ ਕੇ ਦੱਸੇ ਕਿ ਜਦ ਇਹ ਸਰੀਰ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ

ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖ ਹੋ ਕੇ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਗੱਲ ਜੈਦੇਵ ਤੇ ਨਾਮਦੇਵ ਵਰਗੇ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਤੇ ਭਗਤੀ ਦੇ ਚਾਉ ਨਾਲ਼ ਸਮਝ ਵਿੱਚ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਨ (ਭਾਵ ਆਤਮਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਮਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਜਾਣ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਦੂਰ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਮਝਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਇਸ ਮਨ ਦਾ, ਭਾਵ ਜੀਵ ਦਾ, ਕੋਈ ਰੂਪ ਜਾਂ ਚਿਹਨ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੀ ਇਹ ਰੂਪ ਵਾਲਾ ਬਣਿਆ ਤੇ ਉਸੇ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਮਨ ਦਾ ਭੇਦ ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਅੰਤਰ ਆਤਮੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਖਦੇਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਜੀਅ (ਮਨ) ਭਾਵ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੈ।

"ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਕੋਈ ਖੋਜਹੁ ਭਾਈ॥ ਤਨ ਛੂਟੇ ਮਨੁ ਕਹਾ ਸਮਾਈ॥੪॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਜੈਦੇਉ ਨਾਮਾਂ॥ ਭਗਤਿ ਕੈ ਪ੍ਰੇਮਿ ਇਨ ਹੀ ਹੈ ਜਾਨਾਂ॥੫॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਨਹੀ ਆਵਨ ਜਾਨਾ॥ ਜਿਸ ਕਾ ਭਰਮੁ ਗਇਆ ਤਿਨਿ ਸਾਚੁ ਪਛਾਨਾ॥੬॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰੂਪੁ ਨ ਰੇਖਿਆ ਕਾਈ॥ ਹੁਕਮੇ ਹੋਇਆ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸਮਾਈ॥੭॥ ਇਸ ਮਨ ਕਾ ਕੋਈ ਜਾਨੈ ਭੇਉ॥ ਇਹ ਮਨਿ ਲੀਣ ਭਏ ਸੁਖਦੇਉ॥੮॥ ਜੀਉ ਏਕੁ ਅਰੁ ਸਗਲ ਸਰੀਰਾ॥ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਰਵਿ ਰਹੇ ਕਬੀਰਾ॥੯॥੧॥੩੬॥ (ਰਾਗੁ ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਅਸਟਪਦੀ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕੀ॥ ਅੰਗ ੩੩੦"।

ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਮਨ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਜੋਤਿ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਸਦਾ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ-ਇੰਦ੍ਰੇ ਗੁਰ ਭਾਈ ਹੋ ਕੇ ਇਕੋ ਇਸ਼ਟ ਵਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭਟਕਣ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਤੋਂ ਮੈਂ ਕੁਰਬਾਨ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤਿ-ਸਾਲਾਹ ਦੀ ਬਾਣੀ (ਇੱਕ ਸ਼ਬਦ) ਵਿਚ ਸੁਰਤਿ ਜੋੜੀ ਹੈ।

"ਮਨ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਮਨੂਆ ਪੰਚ ਮਿਲੇ ਗੁਰ ਭਾਈ॥ ਨਾਨਕ ਤਿਨ ਕੈ ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਜਿਨ ਏਕ ਸਬਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥੪॥੯॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ਅੰਗ ੮੭੯)"

ਵੇਦਾਂਤ ਨੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚਾਰ ਹਿੱਸੇ (ਮਨ, ਚਿਤ, ਬੁੱਧ ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ) ਕੀਤੇ ਹਨ ਪਰ ਅਹੰਕਾਰ (ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਹਉਮੈ) ਮਨ ਦਾ ਹੀ ਹਿੱਸਾ ਹੈ; ਮਨ ਦਾ ਅਸਥੂਲ ਭਾਗ (ਹਉਮੈ ਮਨੁ ਅਸਥੂਲੁ ਹੈ ਕਿਉ ਕਰਿ ਵਿਚੁ ਦੇ ਜਾਇ॥ ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮ:੩॥ ਅੰਗ ੫੦੯)। ਸੋ ਹਉਮੈ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੂੰ ਮਨਮੁਖ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਤੇ ਹਉਮੈ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ ਤਿਵੇਂ ਚਿਤ (ਸਿਮਰਤੀ) ਤੇ ਬੁੱਧ ਵੀ ਇਕੱਠੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਦੋ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸੇ ਮੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਮਨ ਤੇ ਬੁੱਧ। ਕਮਾਈ ਵਾਲੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਅਧੀਨਗੀ ਕਬੂਲ ਕਰ ਕੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪਲਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚੰਚਲਾਈ ਛੱਡ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਹੁਣ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਤੇ ਉਹ ਸਵੱਛ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਲ਼ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣ ਦੇਂਦੀਆਂ। ਸਵੱਛ ਬੁੱਧੀ ਸੱਚ ਝੂਠ ਨੂੰ ਨਿਖੇੜਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਵੈਤ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਬੇਕ ਬੁੱਧ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਪਰਦਾ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕੂੜ ਦੀ ਪਾਲ ਢਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਤਮਾ ਵਿੱਚ ਲਯ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਕ ਅੰਤ ਸਾਧਯ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਤਿਕਾ

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਰਹਿਣ ਵਾਲ਼ੇ ਗੁਰਸਿਖ ਵਡਭਾਗੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨਤਾ ਯੋਗ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਤੇ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਸਿਖਾਈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਧੰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਧਿਆਨ ਧਰਾਇਆ ਗਿਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਧੰਨ ਹੈ ਤੇ ਸੁਰਤਿ ਵੀ ਧੰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸੁਣਿਆ ਗਿਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨ ਕੰਵਲ ਧੰਨ ਹਨ ਤੇ ਉਨਾਂ ਤੇ ਨਿਵਣ ਵਾਲ਼ਾ ਮਸਤਕ ਵੀ ਧੰਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਧੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹਿਰਦਾ ਵੀ ਧੰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਵਾਸ ਹੋਇਆ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੀ ਚਰਨਾਮ੍ਰਿਤ (ਅੱਜ ਕੱਲ ਖੰਡੇ ਦੀ ਪਹੁਲ) ਰਾਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਦੀਖਿਆ ਧੰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੂਝ ਧੰਨ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਨਾ ਪੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਿਆਇਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਨਾ ਜਰੇ ਜਾ ਸਕੇ ਸੁਖਾਂ ਦੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਜਰ ਲਿਆ।

"ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਗੁਰਸਿਖ ਧੰਨ ਆਦਿ ਪੁਰਖ ਆਦੇਸ਼ ਕਰਾਯਾ॥ ਸਤਿਗੁਰ ਦਰਸ਼ਨ ਧੰਨ ਹੈ ਧੰਨ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਗੁਰ ਧਿਆਨ ਧਰਾਯਾ॥ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਧੰਨ ਸੁਰਤਿ ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਸੁਣਾਯਾ॥ ਚਰਨ ਕਵਲ ਗੁਰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਧੰਨ ਮਸਤਕ ਗੁਰ ਚਰਣੀ ਲਾਯਾ॥ ਧੰਨ ਧੰਨ ਗੁਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਧੰਨ ਰਿਦਾ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਵਸਾਯਾ॥ ਧੰਨ ਧੰਨ ਗੁਰ

ਚਰਨਾਮ੍ਰਿਤੋ ਧੰਨ ਮੁਹਤ ਜਿਤ ਅਪਿਓ ਪੀਆਯਾ॥ ਗੁਰਮੁਖ ਸੁਖ ਫਲ ਅਜਰ ਜਰਾਯਾ॥੧੨॥੧੯॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੧੨ ਪਉੜੀ ੧੯)"।

ਰਾਮ ਪੁਰ ਖੇੜਾ ਅਤੇ ਮਾਛੀਵਾੜਾ ਦੇ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੋਟਿਸ ਆਮ ਸੰਗਤਿ ਲਈ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਨੋਟਿਸ ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਲੇਖਣੀ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹੈ।

"ਨਾਮਹੀਨ ਕਾਲਖ ਮੁਖਿ ਮਾਇਆ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਜੀਵਾਇਆ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੩੬੬)"

੧. ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
੨. ਨਾਮ ਆਪ ਹੀ ਜਪਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਹੜਾ ਰੋਟੀ ਖਾਵੇਗਾ, ਉਹ ਹੀ ਰੱਜੇਗਾ।
੩. ਨਾਮ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਆਪੇ ਹੀ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਲਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ।
੪. ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਪਹਿਲੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਉਤਰਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਇਨਸਾਨ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ।
੫. ਨਾਮ ਵਿੱਚ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਪਵਿੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਜੀਵਨ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਈ, ਸਮਝੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ (ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ) ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ।
੬. ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਨਾ ਛੱਡੋ, ਆਪਣਾ ਜੀਵਨ ਬਣਾਓ। ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਭੁੱਲੋ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ।
੭. ਜਦੋਂ ਇਕੱਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੋਵੇ, ਮੂੰਹੋਂ ਇੰਨੀ ਕੁ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨ ਸੁਣ ਸਕਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰਤਿ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲੇਗੀ।
੮. ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਭ ਫਲ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਰੀ ਸਮਝ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।
੯. ਨਾਮ ਦੀ ਕਦਰ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।
੧੦. ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਬਰ, ਸੰਤੋਖ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਬੜੀ ਲੋੜ ਹੈ।
੧੧. ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਰਿਧੀਆਂ-ਸਿਧੀਆਂ ਸੁੱਤੇ ਸਿੱਧ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਤੋਂ ਬਚਦਾ ਹੈ।
੧੨. ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਹਨ, ਪਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
੧੩. ਜੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਜੀਅ ਕਰੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਸਿਮਰਨ ਸਫਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੈਲ ਕੱਟ ਰਹੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ ਜੀ।
੧੪. ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉ। ਮਨ ਨੂੰ ਫੁਰਨਿਆਂ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।
੧੫. ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰੱਖੋ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖ ਕੇ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠੋ। ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਸਕੋ, ਠੀਕ ਹੈ।
੧੬. ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਨਹੀਂ ਛਡਣੀ, ਦਿਲ ਟਿਕੇ, ਨਾ ਟਿਕੇ। ਜੋ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਗੇ, ਸਮਾਂ ਆਵੇਗਾ ਜਦੋਂ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਓ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਹੜੇ ਜਗਿਆਸੂ ਭਾਵੇਂ ਮੱਧਮ ਚਾਲ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਤੁਰੇ ਰਹਿਣਗੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਆਸ ਹੈ।



੧੪.
ਸੁਆਨ ਪੂਛ ਜਿਉ ਹੋਇ ਨ ਸੂਧੋ ਕਹਿਓ ਨ ਕਾਨ ਧਰੈ

ਸਾਡਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਢੀਠ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਆਦਤ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਹ ਕਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਲੱਖ ਵਾਰ ਸਮਝਾਉਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਇਆ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਸੰਸਕਾਰ ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਭਜਨ ਵੱਲ ਇਸਦਾ ਧਿਆਨ ਜਾਣਾ ਨਾਮੁਮਕਨ ਹੈ। ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਆਪਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਕਿ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾਣ।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਜ਼ਰਾ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਕਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਅ ਬੁਝਾਅ ਕੇ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਇਹ ਆਪਣੀ ਭੈੜੀ ਮਤਿ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ। ਇਹ ਮਨ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਸ਼ੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਦਾਈ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੀ ਦੀ ਸਿਫਤਿ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਉਚਾਰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਇਹ ਢੌਂਗ ਤੇ ਵਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਠੱਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਪੇਟ ਭਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਭਾਵ ਲਾਲਚ ਵੱਸ ਠੱਗੀਆਂ ਕਰਕੇ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਪੂਛ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਦੇ ਸਿੱਧੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਭਾਵ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹੇ ਸੁਣੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਕਰ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੇਰਾ ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਸਫਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

"ਯਹ ਮਨੁ ਨੈਕ ਨ ਕਹਿਓ ਕਰੈ॥ ਸੀਖ ਸਿਖਾਇ ਰਹਿਓ ਅਪਨੀ ਸੀ ਦੁਰਮਤਿ ਤੇ ਨ ਟਰੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਮਦਿ ਮਾਇਆ ਕੈ ਭਇਓ ਬਾਵਰੋ ਹਰਿ ਜਸੁ ਨਹਿ ਉਚਰੈ॥ ਕਰਿ ਪਰਪੰਚੁ ਜਗਤ ਕਉ ਡਹਕੈ ਅਪਨੋ ਉਦਰੁ ਭਰੈ॥੧॥ ਸੁਆਨ ਪੂਛ ਜਿਉ ਹੋਇ ਨ ਸੂਧੋ ਕਹਿਓ ਨ ਕਾਨ ਧਰੈ॥ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਭਜੁ ਰਾਮ ਨਾਮ ਨਿਤ ਜਾ ਤੇ ਕਾਜੁ ਸਰੈ॥੨॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੫੩੬)"।

ਮਨ ਦੇ ਭੈੜੇ ਸਵਾਦ ਤੇ ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਹਰ ਥਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਈਏ ਮਨ ਤੇ ਉੱਕਰੇ ਅਨੁਭਵ ਤੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਸਾਡੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਘਰੇਲੂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਈਏ ਤੇ

ਉੱਥੇ ਜਾ ਕੇ ਕੰਦ ਮੂਲ਼ (ਗਾਜਰ ਮੂਲ਼ੀ ਆਦਿਕ) ਖਾ ਕੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰੀਏ, ਫਿਰ ਵੀ ਇਹ ਭੈੜਾ ਤੇ ਪਾਪੀ ਮਨ ਵਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਵੱਡੇ ਸੰਸਾਰ ਸਮੁੰਦਰ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹਾਂ (ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦਾ)? ਉਹ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਮੈਂ ਤੇਰਾ ਦਾਸ ਤੇਰੀ ਸ਼ਰਨ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲੈ। ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਨੇਕਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਦਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਸਕਾਂ। ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਯਤਨ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਮੇਰਾ ਮਨ ਮੁੜ ਮੁੜ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਗ੍ਰਿਹੁ ਤਜਿ ਬਨ ਖੰਡ ਜਾਈਐ ਚੁਨਿ ਖਾਈਐ ਕੰਦਾ॥ ਅਜਹੁ ਬਿਕਾਰ ਨ ਛੋਡਈ ਪਾਪੀ ਮਨੁ ਮੰਦਾ॥੧॥ ਕਿਉ ਛੂਟਉ ਕੈਸੇ ਤਰਉ ਭਵਜਲ ਨਿਧਿ ਭਾਰੀ॥ ਰਾਖੁ ਰਾਖੁ ਮੇਰੇ ਬੀਠੁਲਾ ਜਨੁ ਸਰਨਿ ਤੁਮ੍ਾਰੀ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਬਿਖੈ ਬਿਖੈ ਕੀ ਬਾਸਨਾ ਤਜੀਅ ਨਹ ਜਾਈ॥ ਅਨਿਕ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖੀਐ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਲਪਟਾਈ॥੨॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਬਾਣੀ ਭਗਤਾ ਕੀ॥ ਕਬੀਰ ਜੀਉ ਕੀ। ਬਿਲਾਵਲ॥ ਅੰਗ ੮੫੫)"।

ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਕਰਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੇ ਲੋਕਾਂ (ਸਾਕਤਾਂ) ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਇਹ ਛੱਡਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲੋਂ ਟੁੱਟੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਤੋੜਦਾ। ਪਰ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਆਦਤ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ ਉਨਾਂ ਚਿਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰੀਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੀ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮਨ! ਸਾਕਤ ਨਾਲੋਂ ਸਬੰਧ ਤੋੜ, ਪਰੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸਾਕਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਨੂੰ ਝੂਠ ਸਮਝ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੋੜ ਨਿਭਣ ਵਾਲ਼ੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਟੁੱਟਣ ਵਾਲ਼ੀ ਹੈ। ਝੂਠੇ ਸਾਕਤਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਵੀ ਝੂਠੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਾਕਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਖਲਾਸੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ।

"ਉਲਟੀ ਰੇ ਮਨ ਉਲਟੀ ਰੇ॥ ਸਾਕਤ ਸਿਉ ਕਰਿ ਉਲਟੀ ਰੇ॥ ਝੂਠੈ ਕੀ ਰੇ ਝੂਠੁ ਪਰੀਤਿ ਛੁਟਕੀ ਰੇ ਮਨ ਛੁਟਕੀ ਰੇ ਸਾਕਤ ਸੰਗਿ ਨ ਛੁਟਕੀ ਰੇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥॥ (ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੫੩੫)"।

ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਨ: ਇੱਕ, ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਦੂਜੀਆਂ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਜਨਮ ਜਨਮਾਤਰਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਤਾਵਰਣ ਜਾਂ ਸੰਗਤਿ ਬਦਲਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸ਼ੁੱਭ ਆਚਰਣ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਟੇਕ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ

ਅਭਿਆਸ ਪੁਰਾਣੀ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀ ਲਈ ਮਨ ਦੇ ਭੇਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਮਨ ਤੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਦੇ ਚੈਪਟਰ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਪਰਤਾਂ ਹਨ: ਸੁਚੇਤ (conscious mind), ਅਵਚੇਤ ਜਾਂ ਉਪਚੇਤ (subconscious mind) ਅਤੇ ਅਚੇਤ (unconscious mind)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਦਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਮਨਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ। ਇਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੇਧ ਦੇਣ ਅਤੇ ਉਸ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਅਣਹੋਂਦੇ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਪਏਗਾ। ਕਿਸੇ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਧਾਰਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਤਰਕ ਜਾਂ ਦਲੀਲ ਨਾਲ਼ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਪੁਚਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਟਿਕਾ ਦੇਵੇ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਸਿਮਰਤੀਆਂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ। ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਉਲਟ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ; ਪਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਇਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਸਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਆਪਣੀਆਂ ਸੇਧ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਰਤ ਕੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਸਾਨੂੰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਚੱਲ ਰਹੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕਾਰਜਸ਼ੈਲੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆ ਕੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਕੇ ਬਦਲਣਾ ਪਏਗਾ।

ਕੁੱਝ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਦੋਵਾਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਯਾਦਾਂ, ਆਦਤਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ, ਮਨੋਭਾਵਾਂ, ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੈ। ਪਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਸੋਮਾ ਅਚੇਤ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੁਣ ਤੱਕ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਯਾਦਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਤੇ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਏ ਹੋਏ ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਹੇਠਲੀ ਪਰਤ ਵਿੱਚ ਜਮਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ਼ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਪਏਗੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਵਕਤੀ ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕੀ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ (genetical) ਸੁਭਾਅ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਸੁਭਾਅ ਸਾਡੇ ਜੀਨਜ਼ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ ਸੁਭਾਉ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਗੁਲਾਮ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ?

ਸਾਇੰਸ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ ਆਧਾਰਤ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਪਰ ਕੁੱਝ ਹਿੱਸਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਸਦਕਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ ਸਮੱਗਰੀ (genetic material) ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਕ (environmental) ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਐਸੀਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ (genotype x environment interaction) ਜੋ ਸਾਡੇ ਅਸਤਿੱਤਵ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਭੌਤਿਕ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਯੋਗਦਾਨ ਹੈ ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਲੋਂ ਮਿਲੇ ਜੀਨਜ਼ ਵਿਕਸਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਵਾਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਜੀਨਾਂ ਵਿਚਲੀ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਪ੍ਰਗਟਾਵ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨੇਚਰ ਅਤੇ ਨਰਚਰ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਬਹਿਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਇਹ ਘੋਖਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿੰਨਾਂ ਜੈਵਿਕ ਹਿੱਸਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਹਿੱਸਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਪਰਵਰਿਸ਼, ਸੱਜਣ ਮਿੱਤ੍ਰ ਆਦਿ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਕੁੱਝ ਗੁਣ ਜਿਵੇਂ ਅੱਖ ਦਾ ਰੰਗ, ਤਵੱਚਾ ਦਾ ਰੰਗ, ਡੀਲ ਡਾਉਲ ਆਦਿ ਪਿਤਾ ਪੁਰਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਘੱਟ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਗੁਣ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅਸਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਲਿਆਕਤ (ਆਈ ਕਿਊ) ਤੇ ਸਾਡੀ ਪਰਸੈਨਿਲਟੀ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਸ਼ਤੈਨੀ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਖੇੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਮਗਰੀ ਸਮ-ਜੌੜੇ (identical twin) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਉਹ ਜੌੜੇ ਹਨ ਜੋ ਮਾਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਆਂਡੇ ਤੇ ਪਿਤਾ ਦੇ ਇੱਕ ਸਪਰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਵਿਕਾਸ ਵੇਲੇ ਅੱਡ ਅੱਡ ਹੋ ਕੇ ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਦੋਵਾਂ ਜੌੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਰਾਸਤੀ ਪੂੰਜੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਸਿਰਫ ਵਾਤਾਵਰਣ ਕਰਕੇ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇੱਕ ਜੌੜੇ ਦੇ ਦੋ ਬੱਚੇ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਕਰ ਲਏ ਜਾਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਿਰਾਸਤੀ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖ ਵੱਖ ਮਾਪ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਮਿਨੇਸੋਟਾ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਸਾਈਕਾਲੋਜੀ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਬਊਚਰ (Boucher) ਨੇ ੧੯੭੯ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਏ ਸਮ-ਜੌੜੇ ਬੱਚੇ, ਜੋ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲੇ, ਤੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਨ ਜੇਮਜ਼ ਲਿਊਸ ਅਤੇ ਜੇਮਜ਼ ਸਪਰਿੰਗਰ (James Lewis and James Springer) ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਿਲਣ ਤੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਮਿਲੇ:

- ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਲਿੰਡਾ ਨਾਮੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਿਆਹ ਕਰਾਇਆ ਤੇ ਫਿਰ ਤਲਾਕ ਕੀਤਾ
- ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਦੂਜੀ ਸ਼ਾਦੀ ਬੈਟੀ ਨਾਮੀ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੀ
- ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਟੌਏ ਸੀ
- ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਤੇ ਕਿੱਤਾ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਸੀ (law enforcement)
- ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ; ਜੇਮਜ਼ ਆਲਨ ਲਿਊਸ ਅਤੇ ਜੇਮਜ਼ ਆਲਨ ਸਪਰਿੰਗਰ (James Allan Lewis and James Allan Springer)
- ਦੋਵੇਂ ਇੱਕੋ ਬਰੈਂਡ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਸਿਗਰਟ ਪੀਂਦੇ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਨੌਂਹ ਖਾਂਦੇ।

ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਚਲਿਆ ਕਿ ਦੋਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ ਸਾਂਝ ਬੜੀ ਪੱਕੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖੋਜਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮ-ਜੌੜੇ ਗਏ ਜਿਹੜੇ ਇੱਕੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਪਲੇ। ਐਸੇ ਜੌੜਿਆਂ ਦੇ ਆਮ ਗੁਣ, ਜਿਵੇਂ ਲੰਬਾਈ, ਭਾਰ, ਲਿਆਕਤ, ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਭਾਰ ਦਾ ੬੭ ਤੋਂ ੯੩% ਹਿੱਸਾ ਵਿਰਾਸਤੀ ਪਾਇਆ ਗਿਆ। ਇੱਕੋ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਵੱਖ ਵੱਖ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ੭ ਤੋਂ ੩੩% ਹਿੱਸਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਸੀ। ਸੋ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ ਵਾਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਏਕੀਕਰਨ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਵਿਰਾਸਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਲਾਮ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਆਪਣੀ ਕਿਸਮਤ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਾਡੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੂਜੇ ਨਾਲੋਂ ਅਨੁਵੰਸ਼ਕੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਵੱਖਰਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਵਤੀਰਾ ਉਸ ਦੇ ਵਿਅਕਤਿੱਤਵ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਿੱਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਠੀਕ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਅਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਬਦਲਾਵ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਵਾਤਵਾਰਣ ਵਿੱਚ ਪਲੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਵੱਖਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਚਾਹਤ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲੋ।

ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ (limiting beliefs) ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਏ?

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਡੇ ਲਾਭ ਜਾਂ ਹਾਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀ ਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਮਨੋਬਲ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਅਸਫਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੇਰੇ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਸੀਮਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਟੀਚੇ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਅਕਸਰ ਇਸ ਟੀਚੇ ਦੀ ਹੱਦ ਸਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੇਠਲੇ ਸਤਰ ਤੇ ਨੀਯਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੀਮਤ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ, ਜੋ ਕਿ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਕਰਕੇ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਦਲਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਰੀਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰਨਾ ਪਏਗਾ।

ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਾ ਸਾਡੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਮਿੱਥ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਉਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਾ ਸਾਡੇ ਮਨੋਬਲ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਥੱਲੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਵੇਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਥਾਰਥਿਕ ਜਾਂ ਹਕੀਕੀ ਜਾਂ ਅਸਲੀ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਹੱਦ ਦਾ ਲ਼ਖਾਇਕ ਹੈ। ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਾ ਅਕਸਰ ਯਥਾਰਥ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦਾ ਰੂਪ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਯਥਾਰਥਿਕ ਹੱਦ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣੀਏ ਅਤੇ ਜੇ ਇਹ ਸਾਡੀ ਅਸਲੀਅਤ ਕਾਬਲੀਅਤ ਦੀ ਸਤਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਬਦਲੀਏ। ਸੋ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹਤਵ ਪੂਰਨ ਸਵਾਲ ਹੈ ਕਿ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ? ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ: ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਏ ਕਿ ਸਾਡਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਹੈ। ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਕੋਸਣ ਨਾਲੋਂ ਇਹ ਬੇਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਲਈਏ। ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ੋਂ ਇਹੋ ਹੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ: ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਸ਼ਰਾਰਤ ਕਰਕੇ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਡੂੰਘਾ ਦੱਬ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਸਵੈਧੋਖਾ (self deception)। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਨ ਕਹੇਗਾ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮਨ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਾ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਾਕਿਆ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਮਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਨੂੰ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨ ਵਲੋਂ ਮੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਮਨ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ: ਜਦ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਕਿ ਉਸ ਨਿਸ਼ਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਇਹ ਕਿਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਤੇ ਨਹੀਂ। ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਅੰਕੜੇ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਦੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਬਦਲਣੇ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਝੁਕਾਅ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ, ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਬਦਲੋ। ਪਰਮਾਰਥ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਕਸਰ ਇਹੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਵਿਪਰੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਮੱਤ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਕੇ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵੱਲ ਵੇਖਦਾ ਹੈਂ ਤੇ ਨਿੰਦਿਆ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਭੈੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਲੋਂ ਮੋੜ ਕੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵੱਲ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

"ਮਨ ਰੇ ਕਉਨੁ ਕੁਮਤਿ ਤੈ ਲੀਨੀ॥ ਪਰ ਦਾਰਾ ਨਿੰਦਿਆ ਰਸ ਰਚਿਓ ਰਾਮ ਭਗਤਿ ਨਹਿ ਕੀਨੀ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੯॥ਅੰਗ ੬੩੧)"।

ਵਿਪਰੀਤ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਰੋ: ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਿਸ਼ਚੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਔਖੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਹੈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਵਿਸਵਾਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਾਣੀ ਕੰਠ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਕੰਠ ਕਰ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਲਤ ਸਾਬਤ ਕਰ ਦਿਉ। ਜੇ ਤੁਸਾਂ ਇਹ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨੂੰ ਸਦਾ ਲਈ ਬਦਲ ਦਿਉਗੇ।

ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚੇ (limiting beliefs) ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਬਹੁਤੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਡੂੰਘੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਧਾਰ ਅਕਸਰ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ (self confidence) ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਤੇ ਆਪਣੇ ਕੁੱਝ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਬਦਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਵੈਬਿੰਬ (Self image) ਤੇ ਸਵਾਭਿਮਾਨ (self esteem) ਨੂੰ ਗਲਤ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ ਤੇ ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਬਣ ਜਾਏ ਕਿ ਮੇਰੀ ਸ਼ਕਲ ਸੂਰਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ, ਮੇਰਾ ਕੱਦ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕੋਝਾ ਲੱਗਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਗਲਤ ਸਵੈਬਿੰਬ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਸਾਡੇ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮੱਕੀ ਦਾ ਦਾਣਾ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਗਮਲੇ ਵਿੱਚ ਲਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਉਸ ਬੀਜ ਤੋਂ ਉੱਗੇ ਪੌਦੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਪੌਦਾ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਆਕਾਰ ਦਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਖੇਤ ਦੇ ਪੌਦੇ ਵਾਂਗ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਏਗਾ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਸਾਡੇ ਨਿਸ਼ਚੇ ਗਮਲੇ ਵਾਂਗ ਛੋਟੀ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਦ੍ਰਿੜ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾਵੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸੀਮਤ ਨਿਸ਼ਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤਹਿ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਰਵੱਈਏ ਕਰਕੇ ਐਸੇ ਲੋਕ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਖਤਰੇ ਵੀ ਮੁੱਲ ਲੈਣ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਡਰਦੇ ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਲੋਚਨਾ ਨੂੰ ਸਹਾਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ ਦੀ ਦਿਲਚਸਪ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ-੮ ਇੰਜਨ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ੧੪ ਸਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆ ਨਹੀਂ ਲਈ, ਪਰ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਐਸਾ ਇੰਜਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਦਿਆ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਸਨ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਇੰਜਨੀਅਰਾਂ ਨੂੰ ਐਸਾ ਇੰਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ, ਪਰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਐਸਾ ਇੰਜਨ ਬਣਾਉਣਾ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਹੈ। ਹੈਨਰੀ ਫੋਰਡ ਆਪਣੀ ਮੰਗ ਤੇ ਅੜੇ ਰਹੇ ਤੇ ਇੰਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਰਹੇ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਇੰਜਨ ਚਾਹੀਏ। ਕੁੱਝ ਹੀ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਵੀ-੮ ਇੰਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰ ਕੇ ਲੈ ਆਂਦਾ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੋਇਆ? ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇੰਜਨੀਅਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਵਿਦਿਆ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸੋਚਿਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਪਰ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਨੀਯਤ ਹੱਦਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਫਲ ਹੋ ਗਏ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਝੂਠੀਆਂ ਸੀਮਤ ਹੱਦਾਂ ਸਾਨੂੰ ਜਕੜ ਕੇ ਵਧਣ ਨਹੀਂ ਦੇਂਦੀਆਂ।

ਸਾਨੂੰ ਬੰਬਲ ਬੀ (ਭੌਰਾ ਮੱਖੀ) ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਭਾਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਭੌਰੇ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਹ ਬੇਖਬਰ ਉਡਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੀਮਾ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਈਏ ਤਾਂ ਕਈ ਵਾਰ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਕਾਰਜ ਵੀ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਤੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ? ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਲਿਖ ਕੇ ਰੱਖ ਲਉ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਲਿਖ ਲਿਆ? ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੀ ਮਿੱਥੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੇਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਥੱਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਏ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਪਾਰ ਹੋਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਪਛਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਮੇਰੇ ਇੱਕ ਮਿੱਤ੍ਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ ਗਾਥਾ ਸੁਣਾਈ ਕਿ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੰਡਿਤ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਦੱਸਵੀਂ ਪਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਚਿਰ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਰਹੀ, ਪਰ ਉਸਦੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਬੁਲੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਉਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਪੀ ਐਚ ਡੀ ਤੱਕ ਪੜ੍ਹ ਗਿਆ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ-ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਵੀ ਹਾਸਿਲ ਕਰ ਲਈ। ਜੇ ਉਹ ਪੰਡਿਤ ਦੇ ਆਖੇ ਲੱਗ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਤੱਕ ਹੀ ਮਿਥ ਲੈਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਉੱਚ ਵਿਦਿਆ ਨਾ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਦੇ ਮਨੋਬਲ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਪੰਡਿਤ ਵਲੋਂ ਮਿਥੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਪਾਰ ਕਰਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੇਰੀ ਹੱਡ ਬੀਤੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਅੱਠਵੀਂ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਯੋਗਤਾ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸੀ। ਉਸੇ ਸਾਲ ਮੈਟ੍ਰਿਕ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਇੱਕ ਬ੍ਰਾਹਮਣਾਂ ਦਾ ਮੁੰਡਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਆਇਆ। ਮੇਰੇ ਮਨ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ, 'ਜੇ ਇਹ ਫਸਟ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ?' ਮੇਰਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਗ ਗਿਆ ਤੇ ਮੈਂ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਸਕੂਲ ਦੇ ਛਿਮਾਹੀ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੋਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸਾਰੇ ਮਜ਼ਬੂਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਵਲ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਨੇ ਮੇਰਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਕਰੀ ਬੈਠਾ ਹਾਂ। ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਿਆਕਤ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੈਂ ਦਸਵੀਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਵਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਤੋੜ ਨੰਬਰ ਲਏ। ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮੈਂ ਬੀ ਐਸ ਦੇ ਹਰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਚੋਂ ਫਸਟ ਆਉਂਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਹੈ ਨਿਸ਼ਚਤ ਹੱਦ ਬੰਦੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਕਮਾਲ।

ਆਦਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਆਦਤ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਹਾਰਤ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਉਹ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਦੇ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਮਾਹਿਰ ਹੋ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਕਠਨਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵ ਵੀ ਜਾਗਦੇ ਹਨ; ਪਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਨ ਨੂੰ ਪਾਣ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਗਿੱਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਬੇਈਮਾਨੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਮਨ ਕੋਸੇਗਾ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਦ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਇਹ ਕੋਸਣਾ ਘਟ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਉੱਦਾਂ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਬੇਈਮਾਨੀ ਕਰਨੀ ਇੱਕ ਸਾਧਾਰਨ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਾਡੀ ਆਦਤ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਰਵੱਈਆ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਵੀ ਉਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਬੀਜੀ ਜਾਏ ਉਹੋ ਜੇਹੀ ਖੇਤੀ ਉੱਗਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਫਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਆਦਤ ਸਾਡਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਚਾਲ ਚਲਣ ਵੀ ਉਸ ਆਦਤ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹੋ ਕੇ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਉਹ ਆਦਤ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਈ ਵੇਰ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ, "ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਜਾਂ, ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੀ।" ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ ਕੱਢਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਸੋਚੇ ਗਾਲ਼ ਕੱਢੀ ਜਾਏਗੀ। ਜੇ ਕਹੋ ਤੂੰ ਗਾਲ਼ ਕੱਢੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ ਕੱਢ ਕੇ ਕਹਿ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਨੇ ਗਾਲ਼ ਕੱਢੀ ਹੈ? ਉਸ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਆਦਤ ਬਣ ਕੇ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੀ ਕੱਢੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਹੀ ਨਹੀਂ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਅਪਣਾਉਣੀ ਅਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਨਿਭਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣੀ ਔਖੀ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਨਿਭਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਆਦਤਾਂ ਬਣ ਕੇ ਪੱਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਤੇ ਕਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਅਸਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ, ਟੀ ਵੀ,

ਫਿਲਮਾਂ, ਸੰਗੀਤ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਅਤੇ ਸੰਗਤਿ ਆਦਿ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਤੇ ਪਾਣ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਸੁੰਦਰ ਮਿਸਾਲ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਾਥੀ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ਾਲ ਜਾਨਵਰ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੀ ਸੁੰਡ ਨਾਲ਼ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਭਾਰ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਤੇ ਮਾੜਕੂ ਜਿਹੀ ਰੱਸੀ ਨਾਲ਼ ਬੰਨਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਤੋੜਦਾ? ਕਿਉਂਕਿ, ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਕੰਡੀਸ਼ਨਡ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬੜੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੰਗਲ ਨਾਲ਼ ਬੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ; ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਟੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ; ਇਸ ਲਈ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਕੰਡੀਸ਼ਨਿੰਗ ਨਾਲ਼ ਸੰਗਲ ਨਾਲ਼ ਬੰਨ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਉਸਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਹਾਥੀ ਦੀ ਸੋਚ ਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਭਾਰੂ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਜੰਜ਼ੀਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਜੰਜ਼ੀਰ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾਇਆ ਸੀ ਪਰ ਉਹ ਨਾ ਟੁੱਟੀ। ਹਾਥੀ ਦੇ ਮਨ ਨੇ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਿਆ ਕਿ ਜੰਜ਼ੀਰ ਨਾਲ਼ ਬੰਨ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਬੰਨ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਾਥੀ ਦੀ ਇਹ ਆਦਤ ਬਣ ਗਈ। ਉਹਨੂੰ ਬੱਚਪਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਟੁੱਟੇਗੀ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ, ਜੋ ਬੀਜੋਗੇ ਉਹੋ ਹੀ ਉੱਗੇਗਾ! ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਗੇ ਉਹੋ ਹੀ ਮਿਲੇਗਾ। ਇਹੋ ਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ: "ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ॥ (ਜਪੁ ਅੰਗ ੪)" ਅਤੇ "ਜੇਹਾ ਬੀਜੈ ਸੋ ਲੁਣੈ ਕਰਮਾ ਸੰਦੜਾ ਖੇਤੁ॥ (ਬਾਰਹ ਮਾਹਾ ਮਾਂਝ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੪॥ ਅੰਗ ੧੩੪)"। ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਪਾਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਸਹੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਉਹੋ ਮਨ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਟੈਲੀਵੀਜਨ ਤੇ ਹਿੰਸਕ ਸੀਨ ਦੇਖਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਕ ਆਦਿ ਡਰਾਮੇ ਤੇ ਫਿਲਮਾਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਟੈਲੀਵੀਜਨ ਤੇ ਭਾਵੁਕ ਸੀਨ ਦੇਖ ਕੇ ਰੋਂਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੋਣ ਦੀ ਅਤੇ ਭਾਵੁਕ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਇਨਪੁਟ) ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਚੈਨਲ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਹਾਸਰਸ ਵਾਲ਼ੀ ਚੈਨਲ ਦੇਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਇਨਪੁਟ ਬਦਲ ਜਾਏਗੀ ਤੇ ਸਾਡਾ ਮੂਡ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਨਪੁਟ ਬਦਲ ਦਈਏ ਤਾਂ ਆਊਟਪੁਟ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਬਦਲ ਜਾਏਗਾ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਸਾਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੀ ਭੌਤਿਕ ਜੰਜ਼ੀਰ ਨਾਲੋਂ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਜੰਜ਼ੀਰ ਵੱਧ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਦੀ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਹਨ:

੧. ਸਾਡਾ ਭੋਲਾਪਨ ਤੇ ਅਚੇਤ ਅਯੋਗਤਾ (unconscious incompetence): ਇਹ ਉਹ ਹਾਲਤ ਹੈ ਜਦ ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ। ਅਸੀਂ ਏਨੇ ਅਣਭੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਹੀਂ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਲਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣਾ ਕੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚਲਾਈਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਰ ਨੂੰ ਚਲਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੋਲਾ ਪਨ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਕੋਈ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ।

੨. ਚੇਤਨ ਅਯੋਗਤਾ (conscious incompetence): ਜਦ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਖੁਦ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ। ਉਹ ਕਾਰ ਬਾਰੇ ਚੇਤਨ ਹੈ ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦਾ; ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਚੇਤਨ ਅਯੋਗਤਾ ਹੈ।

੩. ਚੇਤਨ ਯੋਗਤਾ (conscious competence): ਜਦ ਨਵੀਂ ਨਵੀਂ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ ਸਿੱਖੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਵਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਬਹੁਤ ਚੇਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਾਰ ਚਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਚੇਤਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਾਰ ਕਲੱਚ, ਬ੍ਰੇਕ, ਤੇ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਵੇਖਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਪਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਗੱਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਤਣਾਓ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਸੋਚ ਉਸ ਦੀ ਸਿਮਰਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਅਤੇ ਹਰ

ਕਦਮ ਤੇ ਸੋਚਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

੪. ਅਚੇਤ ਯੋਗਤਾ (**unconscious competence**): ਜਦ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਕਈ ਲੈਸਨ ਲੈ ਲਏ ਜਾਣ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਪਾਸ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਸਮਝ ਨਾਲ਼ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸੁਚੇਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਕਾਰ ਦੇ ਗੇਅਰ ਤੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਕਲੱਚ ਤੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰੇਕ ਤੇ ਪੈਰ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਵੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹੀਟਿੰਗ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੇਡੀਉ ਅਤੇ ਸੀ ਡੀ ਚਲਾਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕਾਰ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਉਤਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਵਿਧੀ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਚੇਤ ਯੋਗਤਾ ਤੱਕ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਸਾਡੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਵਾਦੀਆਂ ਅਚੇਤ ਯੋਗਤਾ ਤੱਕ ਚਲੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਸਾਡੀ ਆਤਮਿਕ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਰੋੜਾ ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਏਨੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਫਿਰ ਛੁੱਟਦੀਆਂ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਪੈ ਜਾਣ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚਣਾ ਨਹੀਂ ਪਏਗਾ। ਖੁਦ ਬਖੁਦ ਹਰ ਕੰਮ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਹਰ ਵਾਰ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਪੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਈ ਗਲਤ ਫੈਸਲੇ ਵੀ ਲੈ ਲਵਾਂਗੇ। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਰ ਵਾਰ ਸੋਚਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ; ਨਾ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਕੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ; ਚੰਗੇ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਿਖ ਕੇ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਿਭਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਉ ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੀਏ! ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਕਿੰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਅਹਿਸਾਸ

ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਖਾਸ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੇ ਵੀ ਆਦਤਾਂ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੱਝ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ। ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੀ ਵੀ ਦੇਖਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਣਾ, ਆਦਿ। ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸਾਂ ਏਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕਦੀ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਟੀ ਵੀ ਅੱਗੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਤੇ ਉਸ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨੂੰ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਹੁਣ ਆਦਤ ਬਣ ਗਏ ਹਨ। ਜੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ਼ ਸੋਚੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਦੇ ਪੱਕਣ ਦੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤੇ ਭਲਾ ਕੋਈ ਫ਼ਜ਼ੂਲ ਟੀ ਵੀ ਕਿਉਂ ਵਿਹੰਦਾ ਰਹੇਗਾ? ਕਿਉਂ ਐਵੇਂ ਸੁੱਤਾ ਰਹੇਗਾ? ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਕੁੱਝ ਅਹਿਸਾਸ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਆਰਾਮ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਤਣਾਓ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਤਸੁਕਤਾ ਤੇ ਮਜ਼ਾ, ਆਦਿ।

ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਦੇ ਆਦੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ ਆਦੀ ਤਾਂ ਹਾਂ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ਼। ਕਿਸੇ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ (ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ) ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਅਸੀਂ ਆਦੀ ਹਾਂ। ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਜ਼ੇ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਾਡੇ ਮਨ ਲਈ ਚੰਗਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਛੱਡਦੇ ਨਹੀਂ ਤੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਜ਼ਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਤੋਂ ਕਦੀ ਵੀ ਭੈੜਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟੋ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਮੰਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਔਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਵੱਧ ਖਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦ ਖਾਣਾ ਸਵਾਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚਟਕਾਰੇ ਲਾ ਕੇ ਖਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹਾਜ਼ਮਾ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਅੱਗੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਖਾਵਾਂਗਾ। ਪਰ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਖਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਮਸਤ ਹੋ ਕੇ ਫਿਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਸੋ ਇਹ ਸਾਰੀ ਆਦਤ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਦੇ ਮਜ਼ੇ ਨਾਲ਼ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਉਹ ਪੀ ਕੇ ਬਹਿਕ ਜਾਂਦਾ। ਸ਼ਰਾਬੀ ਹੋ ਕੇ ਉਹ ਰੋਂਦਾ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢਦਾ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ, "ਸ਼ਰਾਬ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫਿਕ ਨਹੀਂ, ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸਹੁੰ ਖਾ ਲਈ ਕਿ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਪੀਵਾਂਗਾ"। ਪਰ ਉਹ ਫਿਰ ਵੀ ਪੀ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਵਾਅਦਾ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ ਪੀਵੇਗਾ। ਜਦ ਉਹ ਪੀਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੀ ਪੀਣੀ ਹੈ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ਼

ਨਹੀਂ, ਪਰ ਇੱਕ ਇੱਕ ਪੈੱਗ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਹਰ ਵਾਰ ਬਹੁਤੀ ਪੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀ ਆਦਤ ਤੋਂ ਉਨੀ ਦੇਰ ਨਾ ਹਟ ਸਕਿਆ ਜਦ ਤੱਕ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਚਿਤਾਵਨੀ ਨਾ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਤੇਰਾ ਜਿਗਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ਼ ਤੇਰੀ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਕੋਈ ਭੈੜੀ ਵਾਦੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ

ਆਦਤ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲੀਏ ?

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਇਹ ਮਨ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਕਹਿਆ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਮੈਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਦੇ ਕੇ ਥੱਕ ਗਿਆ ਹਾਂ, ਇਹ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖੋਟੀ ਮਤਿ (ਦੁਰਮਤਿ) ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ।

"ਯਹ ਮਨੁ ਨੈਕ ਨ ਕਹਿਓ ਕਰੈ॥ ਸੀਖ ਸਿਖਾਇ ਰਹਿਓ ਅਪਨੀ ਸੀ ਦੁਰਮਤਿ ਤੇ ਨ ਟਰੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਰਾਗੁ ਦੇਵਗੰਧਾਰੀ ਮਹਲਾ ੯, ਅੰਗ ੫੩੬)"।

ਇਹ ਮਨ ਸਾਡੀ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ? ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਸਰਾਤ (ਅਸਰ) ਕਈ ਜਨਮਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਅਨੇਕ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਮੈਲ਼ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਹ ਕਾਲ਼ਾ ਸਿਆਹ ਹੋਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਤੇਲੀ ਦੀ ਲੀਰ ਵਰਗੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਬਾਰ ਬਾਰ ਤੇਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਏਨੀ ਥਿੰਦੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੌ ਵਾਰ ਧੋਣ ਤੇ ਵੀ ਚਿੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

"ਜਨਮ ਜਨਮ ਕੀ ਇਸੁ ਮਨ ਕਉ ਮਲੁ ਲਾਗੀ ਕਾਲਾ ਹੋਆ ਸਿਆਹੁ॥ ਖੰਨਲੀ ਧੋਤੀ ਉਜਲੀ ਨ ਹੋਵਈ ਜੇ ਸਉ ਧੋਵਣਿ ਪਾਹੁ॥ (ਵਾਰ ਸੋਰਠਿ ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੩ ਅੰਗ ੬੫੧)"।

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਬਹੁਤ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਤੁਰੰਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਚੇਤੇ ਪੱਕੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੇਤਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ 'ਜਪੁ' ਜੀ ਦੀ ਅਖੀਰਲੀ ਪੌੜੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ ਘੜ੍ਹਨ ਦੀ ਟਕਸਾਲ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀ ਮਤਿ (= ਅਹੰਕਾਰ) ਨੂੰ ਅਹਿਰਣ ਬਣਾਉ ਤੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹਥੌੜੇ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਕਰੋ ਤਾਂ ਹੀ ਸੱਚੇ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਘਾੜਤ ਘੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, "ਅਹਰਣਿ ਮਤਿ ਵੇਦੁ ਹਥੀਆਰੁ॥ (ਜਪੁ, ਅੰਗ ੮)"।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚਾਰ ਗੱਲਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

੧. ਵਿਸ਼ਾਲ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ, ਭਾਵ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਗਿਆਨ ਲੈਣਾ (Broad knowledge-large catching net)
੨. ਉਪਜਾਊ ਧਰਤੀ ਵਾਂਗ ਤਿਆਰ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਮਨ ਰੱਖਣਾ (Open mind- fertile soil)
੩. ਹਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਲਈ ਦੌੜ (Lateral thinking-searching light)
੪. ਸਿੱਖਣ ਦਾ ਸ਼ੁਦਾ (ਬਦਲਣ ਦੀ ਗਤੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ) (Passion-accelerator)

ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤਰੱਕੀ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਗਿਆਨ ਦਾ ਭੰਡਾਰਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨਾ (ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨਾ, ਟੀਕੇ ਪੜ੍ਹਨੇ, ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ), ਜਿਵੇਂ ਬੀਜ ਬੀਜਣ ਲਈ ਉਪਜਾਊ ਧਰਤੀ ਤਿਆਰ ਕਰੀਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੁਰਬਾਣੀ, ਕੀਰਤਨ, ਸਤਿ ਸੰਗਤਿ, ਆਦਿ ਦਾ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ), ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਲੈਣ ਲਈ ਹਰ ਹੀਲਾ ਤੇ ਹਰ ਖੋਜ ਕਰਨੀ (ਕਿਸੇ ਗੁਰਮੁਖ, ਪੁਸਤਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਤੋਂ ਗਿਆਨ ਲੈਣ ਲਈ ਨਾ ਝਿਜਕਣਾ), ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਲਗਨ ਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ਼ ਗੜੁੱਚ ਹੋ ਜਾਣਾ ਐਸੀਆਂ ਹਕੀਕਤਾਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਸਕੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਲੈ ਲਈਏ। ਸਾਡਾ ਮਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੇ ਆਲਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਸਾਂਭਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਅਲਾਰਮ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ। ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਅਸੀਂ ਦੇਖਾਂਗੇ ਕਿ ਅਲਾਰਮ ਦੇ

ਟਾਈਮ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਗ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਹੋ ਵਿਧੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਪਕੜ ਲਈ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਪਦੇ ਜਪਦੇ ਜਦ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਰਸਨਾ ਦਾ ਮੇਲ ਸਵਾਸਾਂ ਨਾਲ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਜਪੀਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਮੱਧਮ ਧੁੰਨ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਸਵਾਸ ਸਵਾਸ ਨਾਮ ਪੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਕੇ ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰਤੀ ਵਿੱਚ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਉੱਠਿਆਂ, ਬੈਠਿਆਂ ਤੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਚੱਲਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਚੇਤ, ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਸੁਚੇਤ ਤਿੰਨਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਅ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਾਰ ਬਾਰ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮਨ ਰੱਜ ਜਾਏ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਏ, "ਬਾਰੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪ੍ਰਭੁ ਜਪੀਐ॥ ਪੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਇਹੁ ਮਨੁ ਤਨੁ ਧ੍ਰਪੀਐ॥ ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫, ਅੰਗ ੨੮੯"।

ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਮਨ ਦੀ ਆਦਤ ਤੋੜਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਾਰਜ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਅਸਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਇੰਡੀਆ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੀ ਵਿਧੀ ਲੈ ਲਉ। ਇਹ ਆਮ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀਆਂ ਦੀ ਗਣਿਤ ਤੇ ਪਕੜ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹਾੜੇ ਅਤੇ ਮੁਹਾਰਨੀ ਦਾ ਘੋਟਾ ਲੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਝੱਟ ਗੁਣਾਂ ਜਾਂ ਤਕਸੀਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਹੈਰਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਅਸੀਂ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਪਲੀ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਅੱਧੀ ਵਾਰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਆਉਣਾ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਕਬੂਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਪਸ ਦੋਸਤਾਂ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਆਉਣ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਿਆ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਆਉਣ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯੂਥ ਕੈਂਪ ਹਨ। ਜੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦਾ ਕੈਂਪ

ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਕਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਵਚੇਤ ਵਿੱਚ ਕੈਂਪ ਵਿਚੋਂ ਸਿੱਖੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅੱਜ ਕੱਲ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਰੋਜ਼ਾ ਕੈਂਪ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਕੈਂਪ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਅਵਚੇਤ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿੱਚ ਨਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਟੋਰ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਭਰ ਦੇ ਖਾਲਸਾ ਕੈਂਪ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਜਰਬੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਹੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਹਫਤੇ ਭਰ ਦੇ ਕੈਂਪ ਵਧੇਰੇ ਕਾਰਗਾਰ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨਕੂਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਛਾਪ ਛੱਡਣ ਲਈ ਇਹ ਕਾਰਗਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਭਾਵ ਸਿੱਖੀ ਦੀ ਗੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਵਚੇਤ ਤੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਣ ਦਾ ਇਹ ਸਫ਼ਲ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਹੋ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਮਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਆਦਤਾਂ ਤੋੜਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਸਾਂ ਹੀ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀਆਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖ-ਖ਼ਾਲਸਾ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਦਸ ਜਾਮੇ ਧਾਰ ਕੇ ੨੩੯ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਕੀਤਾ। ਏਨਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਇਸ ਕਰਕੇ ਲੱਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਜਨਮਾਂ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਸੀ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਬੜੀ ਤਰਸਯੋਗ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸੀ। ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤਾਨ ਅਤੇ ਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਸਹਿਮ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਮੈਲ਼ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਹਰ ਜਾਮੇ ਵਿੱਚ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਵੀ ਲਏ ਤਾਂ ਕਿ ਲੋਹੇ ਨਾਲੋਂ ਕੰਚਨ ਨਖੇੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਅੰਤ ਵਿਚ ੧੬੯੯ ਦੀ ਵੈਸਾਖ਼ੀ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਾਲਸੇ ਦੀ ਚੋਣ ਹੋਈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਫ਼ੌਜ ਕਹਿ ਕੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਜੋੜ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕਿਹਾ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ'। ਜਦ ਖ਼ਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਫ਼ਤਹਿ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੋਣੀ ਹੋਈ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ੨੩੯ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਸੱਟਾਂ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਪ ਸਹਿ ਕੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਾਇਆ।

ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਦੇ ਸਾਧਨ

ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਦੀ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਮਰ ਦਾ ਤਕਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਆਦਤ ਭਾਵੇਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਪੁਰਾਣੀ ਹੋਵੇ ਬਦਲੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ ਤੇ ਬਦਲਣ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ

ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਆਦਤ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਬਣਦੀ ਹੈ; ਛੋਟੇ ਰੂਪ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਏਨੀ ਪ੍ਰਬੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੋ ਸਿਧਾਂਤ ਜਦ ਉਲਟੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਕੀਤਾ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਦਤ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸਾਧਨ ਅੱਗੇ ਦਰਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

੧. ਸਵੈ-ਸੁਝਾਉ ਦਾ ਮੰਥਨ (ਡੂੰਘਾ ਵਿਚਾਰ) ਕਰਨਾ

ਜਿਸ ਤਰਾਂ ਇੱਕ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਸਾਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਉ ਵੀ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਐਸਾ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਮਨ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਨਾਲ਼ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਮਾੜੇ ਤੇ ਚੰਗੇ ਸੁਝਾਅ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਸ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਨੇਗੇਟਿਵ (ਨਾਕਾਰਤਮਿਕ) ਸੁਝਾਅ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਮੈਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਜਾਂ ਮੇਰੀ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਵੈ-ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਏਦਾਂ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਜੇ ਕਿਤੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੁੱਝ ਭੁੱਲ ਗਏ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਚੇਤਾ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ।

ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨਾ ਮੈਡੀਕਲ ਸਾਇੰਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰਾਤਮਿਕ (ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ) ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸੇ ਖਿਆਲ ਨੂੰ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੌਜ਼ਿਟਵ ਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਲੈ ਲਈਏ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਹੀਏ, 'ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਨਹੀਂ ਉੱਠ ਸਕਦਾ' ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੁਝਾਉ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਨਾ ਉੱਠਣ ਦੀ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਕਹੀਏ ਕਿ 'ਮੈਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਠਾਂਗਾ' ਇੱਕ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸੁਝਾਉ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉੱਠਣ ਲਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ

ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਐਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਕਾਰਾਤਮਿਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾ ਪਵੇ।

ਮਨ ਨੂੰ ਸੁਝਾਉ ਦੇਣ ਲਈ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੁਝਾਓ ਮਨ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਤੇ ਕਾਲਪਨਿਕ ਤੇ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਲੜਕਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਲੇਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫਿਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਨਾ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਕਾਲਪਨਿਕ ਘਟਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਲੜਕਾ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਲੇਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿੱਚ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਾਸਤਵਿਕ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਕੇ ਮਾਂ ਪਿਉ ਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧੇਗਾ। ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅੰਤਰ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਦੋਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ। ਪਹਿਲੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਕਾਲਪਨਿਕ ਘਟਨਾ ਨੇ ਖਾਹ ਮਖਾਹ ਮਨ ਨੂੰ ਚਿੰਤਤ ਕਰ ਦਿਤਾ। ਸੋ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਏ। ਇਹੋ ਹੀ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਸਿਰਫ਼ ਵਰਤਮਾਨ ਹੈ। ਭੂਤ ਕਾਲ ਨਿਕਲ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਭੂਤ ਤੇ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਵਰਤਮਾਨ ਤੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਨੁੱਖ ਭੂਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਜੀਊਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ:

ਬੀਤ ਗਈ ਦੀ ਯਾਦ ਪਈ ਹੱਡਾਂ ਨੂੰ ਖਾਵੇ।
ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਹਿਮ ਪਿਆ ਮਨ ਨੂੰ ਤੜਫਾਵੇ॥

ਗੁਰਸਿੱਖ ਭੂਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਸਵਾਰਦਾ ਹੈ।

"ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਵਰਤਦਾ ਹੋਵਣਹਾਰ ਸੋਈ ਪਰਵਾਣਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੧੮ ਪਉੜੀ ੨੧)"।

੨. ਚੰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ

ਹਰ ਆਦਤ ਨਾਲ਼ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਮਜ਼ੇ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦੇ ਜੁੜੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹਕੀਕਤ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈਆਂ ਦਾ ਇਹ ਤਜਰਬਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਬਣਿਆ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਵੀ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਪੈ ਗਈ ਤੇ ਆਖੀਰ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਐਸੀ ਅਸਫਲਤਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ (ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ) ਦੀ ਥਾਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ

(ਨੈਗੇਟਿਵ) ਗੱਲਾਂ ਜੋੜ ਲਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਦਿ। ਜੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਜੋੜ ਲਈਏ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮੇਰੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਗੁਰੂ ਦਾ ਸਾਥ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਏਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਆਸ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਹਰ ਵਾਰ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੋਈ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ। ਇਹੋ ਤਰੀਕਾ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਟਰਿਕ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਨੂੰ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਤੇ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਲਾਲਚ ਵਿੱਚ ਕੁੱਤਾ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੇਂਦ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਗੇਂਦ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਤੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਗੇਂਦ ਫੜ੍ਹ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਇਸ ਦਾ ਆਦੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਵਧੀਆ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ਼ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਹ ਜਲਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਬਰੀ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਇਨਾਮ (ਲਾਲਚ) ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਾਰਜ ਨੇਪਰੇ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਸਰਕਸ ਵਾਲ਼ੇ ਰਿੱਛ ਅਤੇ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਟਰਿਕ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਲਚ ਦੇ ਕੇ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਉਹ ਆਦਤਨ ਹੀ ਟਰਿਕਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਵਾਸਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਨਾਮ ਦੇਣਾ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਸਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਅਕਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਕਾਰਜ ਦੇ ਚੰਗੇ ਹੋਣ ਦਾ

ਅਹਿਸਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਇਨਾਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਇਨਾਮ ਐਸਾ ਹੋਵੇ ਜਿਹੜਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਸਮੋਸੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਇਨਾਮ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਸਮੋਸੇ ਖਾਣ ਦੇ ਇਨਾਮ ਨੂੰ ਨਾ ਸੋਚੋ।

ਆਦਤ ਪੈਣ ਦੇ ਲਾਭ ਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਭਾਵ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਨਤੀਜਾ ਤੇ ਕਿਉਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਸੋਚੋ, ਕਿ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਤੀਜੇ ਲਈ ਠੋਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਚੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿਉਗੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਨਾਲੋਂ ਤਾਕਤਵਾਰ ਭਾਸਣਗੀਆਂ। ਸੋ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੇ ਲਾਭ ਏਨੇ ਤਾਕਤਵਾਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿੱਚੇ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਹੀ ਨਾ। ਇਹੋ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਈਂਧਨ (ਬਾਲਣ) ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਬਣਾ ਸਕੋਗੇ।

ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸੋਚੋ ਕਿ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ, ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਚੱਲ ਫਿਰ ਸਕੋਗੇ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਟ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਆਦਿ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਵਧੇਗੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਹੋਵੇਗੀ।

ਆਦਤ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ: ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੁੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਤੇ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਣ ਦੇ ਘਾਟੇ ਨੂੰ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉ ਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਇਕਾਗਰਤਾ ਖੋਹ ਲਏਗਾ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਹੇਠੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਆਦਿ। ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸਾਂ ਇਹ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੇ ਭਵਿੱਖ ਅਤੇ ਮੌਤ ਉਪਰੰਤ ਪ੍ਰਲੋਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਪਾਠ ਨਾ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਠ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਵੇਗੀ ਤੇ ਉਹ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਸੋਚੋ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰੀਰ ਚੱਲਣੋਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਦੀਆਂ ਦਰਦਾਂ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਉਗੇ, ਆਦਿ।

ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ: ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੋਂ ਸਾਲ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਉੱਨਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸੋਸਾਇਟੀ ਜਾਂ ਹਮਸਾਇਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਮਾਣ ਹੋਵੇਗਾ, ਆਦਿ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਮੈਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਸੰਥਿਆ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸੰਗਤੀ ਅਖੰਡ ਪਾਠਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਨਵੀਂ ਪਿਰਤ ਨਾਲ਼ ਖੁਸ਼ੀ ਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ: ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਸਭ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਸੂਚਨਾ ਇਕੱਠੇ ਕਰ ਲਉ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਉਸ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਭਾਵ ਕਿ ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਕਈ ਸ਼ਬਦ ਕਾਰਗਰ ਹਨ; ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

੧. ਰੋਗ ਸੋਗ ਸਭਿ ਮਿਟਿ ਗਏ ਨਿਤ ਨਵਾ ਨਿਰੋਆ॥ (ਬਸੰਤ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲੁ ੫॥ਅੰਗ ੧੧੯੩)।
੨. ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥ ਕਲਿਆਣ ਰੂਪ ਮੰਗਲ ਗੁਣ ਗਾਮ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੪)।

ਐਸੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਤੇ ਜਪੋ ਜਾਂ ਸੁਣੋ। ਕਈਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਪਾਠ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧਾਰੇ ਕਾਰਜ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨੋਬਲ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਐਸੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਤੇ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਜਾਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਿਲੋ।

੩. ਅੰਤਕ ਟੀਚਾ ਮਿਥੋ

ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਣ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਹੋਵੋ।

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥੇਗਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਮ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਡੌਲੇ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਮਿਥੇ ਟੀਚੇ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਯਤਨ ਨੂੰ ਉਨਾ ਚਿਰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਕ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਕਦੀ ਕਦੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗੀ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਠ ਕਰਨ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਿਥਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਕੰਠ (ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ) ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਪਾਠ ਉਨਾ ਚਿਰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕੰਠ ਹੋਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਪੂਰਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।

੪. ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ

ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨ ਕਿਸੇ ਕਾਰਜ ਕਰਨ ਲਈ ਪੂਰੇ ਤੌਰ ਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮਨ ਮੰਨ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਾਰਜ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸੋ ਮਨ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਉਹ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਸਦਕਾ ਜਿਹੜਾ ਮਨ ਮਾਇਕ ਫੁਰਨਿਆਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨ ਤੋਂ ਹਟਣ ਲਈ ਮੰਨ ਗਿਆ ਉਸ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ ਤੇ ਉਹ ਰਾਜਾ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਸ ਦੀ ਵਾਸ਼ਨਾ (ਮਨਸਾ) ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸਮਾਅ ਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ। "ਮਨੁ ਰਾਜਾ ਮਨੁ ਮਨ ਤੇ ਮਾਨਿਆ ਮਨਸਾ ਮਨਹਿ ਸਮਾਈ॥ (ਰਾਗੁ ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੨॥ (ਅੰਗ ੧੧੨੫)"।

ਇਹ ਤਜ਼ਰਬਾ ਅਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖ ਚੁੱਕੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਫਲਾਈਟ ਲੈਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ੪ ਵਜੇ ਉੱਠਣਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਲਾਰਮ ਲਾਇਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਾ, ਸਵੇਰੇ ੪ ਵਜੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਠਣ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੈ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ੪ ਵਜੇ ਜਗਾ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਹੈ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਭਾਵ ਕਿ ਤਿਆਰ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਗੱਲ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਦੇਖਾ ਦੇਖੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠਾਂ ਆ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀ ਕੋਈ ਤਿਆਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਮਨ ਬਦਲਾਉ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਪੰਜ

ਪਿਆਰੇ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਦੀ ਪਰਖ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਕੱਚ ਘਰੜ ਮਨ ਨਾਲ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਰਹਿਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਪਹਿਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ ਸੁਝਾਵ ਦੇਣ ਲਈ ਮਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸੁਝਾਅ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਦਲੇਗਾ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਅਹਿਸਾਸ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਏਦਾਂ ਹੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਸਮੇਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਕਰਮ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਉਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਵੇਂ ਤੇ ਅਜਨਬੀ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸੁਝਾਅ ਨੂੰ ਕਲਪਨਾ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੋ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਆਪਣਾ ਸੁਝਾਅ ਲਿਖ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੋਇਆ ਵਿਚਾਰ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੫. ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਨੁਕਤੇ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਤਮ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਲਿਸਟ ਬਣਾਉ।
- ਸਵੈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਜਦ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਵੇਲੇ ਦੁਰਹਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅੱਛੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਅਸਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰਾਤ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦੁਹਰਾਉ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਅੱਛੇ ਸਵੈ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ੨੧ ਦਿਨ ਦੁਹਰਾਉ ਜਦ ਤੱਕ ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਬਣ ਜਾਣ। ਅਸਾਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕ ਆਮ ਕਰਕੇ ੪੦ ਦਿਨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਲੀਹੇ ਕੱਟਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਮੰਗ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਚਲੀਹੇ ਕੱਟਣੇ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਅਸੂਲ ਨਹੀਂ। ਚਲੀਹੇ ਪਿੱਛੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਅਸਲੀਅਤ, ਕਿ ੪੦ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਮਨ ਤਿਆਰ ਜਾਂ ਪੱਕਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਦਿਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਕੇਵਲ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੰਨ ਜਾਵੇ ਤੇ ਪੱਕ ਜਾਵੇ।
- ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਸਵੈ-ਸੁਝਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਕਲਪਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸੁਝਾਅ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਬਾਰੇ ਕਲਪਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਪਨਾ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਸੁਝਾਉ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਮਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰਦਾ।

ਕਲਪਨਾ (visualization) ਨਾਲ ਮਨ ਤੇ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ ਉੱਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੀ ਬਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੀ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕਲਪਨਾ ਤੇ ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਦੋਵੇਂ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਨਹੀਂ ਤੇ ਸਵੈ ਸੁਝਾਉ ਸਿਰਫ਼ ਤੋਤਾ ਰਟਣ ਵਾਂਗ ਮਕੈਨੀਕਲ ਤੇ ਮਸ਼ੀਨੀ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਤੀਜਾ ਲੈਣ ਲਈ ਭਾਵਨਾ ਤੇ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

੬. ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਲਈ ਵਿਰੋਧ ਘਟਾਉਣਾ

ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਜਮ੍ਹਾਂ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਦ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਸਾਡੇ ਮਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਡਰ ਭਾਰੂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ਾ ਵਿਰੋਧ ਆਪਣੀ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਕਹਿਣ ਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਟਦਾ। ਪਰ ਜੇ ਡਾਕਟਰ ਇਹ ਕਹੇ ਕਿ ਤੇਰਾ ਲਿਵਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ; ਸ਼ਰਾਬ ਤੇਰੇ ਲਈ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਛੱਡਣ ਕਰ ਕੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਤੇਰਾ ਅੰਤ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹਟ ਜਾਏਗਾ। ਭਾਵ ਕਿ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਾਰਨ ਢੂੰਡਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੇ ਵੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ? ਇਸਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਆਦਤ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਜੋ ਸਵਾਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਪੀੜਾ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਆਦਮੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਇੱਛਾ ਦੀ ਘਾਟ
- ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ਕ ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ (discipline) ਦੀ ਘਾਟ
- ਬਦਲ ਸਕਣ ਲਈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ ਤੇ ਆਪਣੇ ਯਕੀਨ ਦੀ ਕਮੀ
- ਬਦਲਣ ਲਈ ਅਵੱਸ਼ਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ

ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਟਾਲ਼ਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਨਹੀਂ ਉੱਠਦੇ ਪਰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਿਸਤਰੇ ਦਾ ਨਿੱਘ ਤਿਆਗਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਛੱਡ ਕੱਲ੍ਹ ਤੋਂ ਉੱਠਾਂਗੇ। ਮਨ ਸਵਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਾਰੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ? ਜੇ ਮੈਂ ਨਾਮ ਨਾ ਜਪਿਆ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋ ਜਾਏਗਾ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੋਵੇ ਹੀ ਨਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਐਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁਕਾਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਦਿ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉੱਠਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਇਹ ਬਿੱਲੀ ਦੇਖ ਕੇ ਕਬੂਤਰ ਵਾਂਗ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਣ ਵਾਲ਼ੀ ਗੱਲ ਹੈ; ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਜਾਗ ਆ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਰੱਬ ਜਦ ਉਠਾਏਗਾ ਤਾਂ ਉੱਠ ਪਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੋਰਨਾਂ ਤੇ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸੁਰਖਰੂ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਆਏ ਵਿਰੋਧੀ ਜਾਂ ਉਲਟੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਮਨ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੁੱਧੂ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੇ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਜਰਬੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਮਜ਼ਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਸ ਮਨ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਏ? ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀਆਂ ਟਰਿਕਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ; ਉਸ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਉਹ ਸਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਨੋਟ ਕਰ ਲਉ ਜਿਹੜੇ ਮਨ ਘੜੇਗਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਹੈ, ਕੱਲ ਦੇਖੀ ਜਾਏਗੀ ਜਾਂ ਮੈਂ ਜਿੱਦਾਂ ਹਾਂ ਠੀਕ ਹਾਂ। ਉੱਠਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਬਹਾਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨੋਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਬਹਾਨੇ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦਾ ਢੰਗ ਸੋਚੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਉ। ਹਰ ਬਹਾਨੇ ਨੂੰ ਟਾਲਣ ਦੇ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮਨ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾਏ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਦੀ ਕਾਟ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰਮਾ ਨਾ ਸਕੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਉਲਟੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਮਨ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਤੇ ਉੱਦਮ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਮਾਣ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਲਉ ਤੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਰਤਾਂ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

੧. ਪਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਣ ਧਿਆਇ॥ ਜਨਮ ਮਰਣ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਸਚੇ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਇ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਮਾਰੂ ਡਖਣੇ ਮਃ ੫॥ ਅੰਗ ੧੦੯੯)।

੨. ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ॥ ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਤੇ॥੩॥ (ਬਸੰਤੁ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੨ ਹਿੰਡੋਲ॥ ਅੰਗ ੧੧੮੫)

੩. ਉਦਮੁ ਕਰਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਿਮਰਹੁ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਾਇ॥

੪. ਨਾਨਕ ਜਿਸੁ ਸਿਮਰਤ ਸਭ ਸੁਖ ਹੋਵਹਿ ਦੂਖੁ ਦਰਦੁ ਭ੍ਰਮੁ ਜਾਇ॥੧॥(ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ ਸਲੋਕ॥੪੫੬

੫. ਵੰਞੁ ਮੇਰੇ ਆਲਸਾ ਹਰਿ ਪਾਸਿ ਬੇਨੰਤੀ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੬੦)

ਸਾਡੇ ਬਹਾਨਿਆਂ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਸਾਡੇ ਗਲ ਵਿੱਚ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਕਿ ਇਹ ਗੁਰਮਤਿ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ ਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡੇ ਵਡੇਰੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ; ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹਰਜ਼ ਹੈ? ਇਹ ਸਾਡੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਹੈ, ਆਦਿ। ਇਹ ਵੀ ਬਹਾਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤੇ ਇਹ ਨਵੀਂ ਪਿਰਤ ਚਲਾਉਣੀ ਸਾਡੇ ਵੱਸ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀਂ ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਾਰੀ ਬਰਾਦਰੀ ਵਿੱਚ ਜਨੇਊ ਨਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਚਾਲੂ ਪਿਰਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਬਹੁਤ ਵੇਰਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦੇਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮੇਰਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨੂੰ ਟਾਲਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਕਈ ਬਹਾਨੇ ਵੀ ਘੜ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਹੋਰ ਵੱਸ ਨਾ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਬਹਾਨਾ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕੁਝ ਹਟ ਕੇ ਕਰਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਾਲ ਮਟੋਲ ਸਾਡੇ ਜ਼ਿਹਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬਦਲਾਅ ਲਈ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ।

੭. ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉ

ਆਪਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਧਾਉ ਕਿ ਇਸ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਐਵੇਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਅਸਫਲਤਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਰਜ਼ ਕਰੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਤੇ ਕਿੰਨੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਧੀ ਜਾਏ ਤੇ ਕਿੰਨਾ ਚਿਰ ਕਸਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਏ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਜਿੰਮ ਜਾ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਆ ਕੇ ਪੇਟ ਭਰ ਕੇ ਖੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਭਾਰ ਘਟਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਧ ਜਾਏ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭਾਰ ਵਧ ਗਿਆ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਨਿਰਾਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਮ ਜਾਣਾ ਛੱਡ ਦਿਉਗੇ। ਪਰ ਜੇ

ਕਿਤੇ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੇ ਕਸਰਤ ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਹੁੰਦਾ।

੮. ਨਿਰੰਤਰ (ਲਗਾਤਾਰ) ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ

ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਪੂਰਾ ਤਾਣ ਲਾ ਦਿਉ; ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਨਾ ਛੱਡੋ। ਉਨਾ ਚਿਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਜਿੰਨਾ ਚਿਰ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਛੁੱਟ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪੈ ਜਾਂਦੀ। ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਤੁਰੰਤ ਮਜ਼ਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਅਪਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਜ਼ਾ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਖਲਾਅ ਹੈ ਜੋ ਰਾਹ ਦਾ ਰੋੜਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਖਲਾਅ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ।

ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਦੇ ਕੀ ਫਾਇਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਗਜ਼ ਤੇ ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਲਿਖ ਲਉ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਦੇਖ ਕੇ ਯਾਦ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦਾ ਸਕੈਚ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਲਾਉ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਦੇਖ ਸਕੋ, ਜਿਵੇਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਕੋਲ਼ ਕਮਰੇ ਦੀ ਕੰਧ ਤੇ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣਾ ਮੈਸੇਜ ਰੀਕਾਰਡ ਕਰ ਲਉ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉ ਕਿ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਸੁਣੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਐਸਾ ਢੁਕਵਾਂ ਸੰਗੀਤ ਜਾਂ ਗਾਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੋਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਸੁਣਿਆ ਕਰੋ। ਆਪਣਾ ਟੀਚਾ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਹਿਰਦ ਦੋਸਤਾਂ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਾਰ ਬਾਰ ਚੇਤਾ ਕਰਨ ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਪਾਸੇ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਨ ਟੀਚੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ।



ਚਿੱਤ੍ਰ: ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹਨ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧਣਾ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਪੌੜੀ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹਾਸਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਯਥਾ ਗੁਰ ਵਾਕ ਹੈ, "ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਬਿਨੁ ਪਉੜੀਆ ਮੰਦਰਿ ਕਿਉ ਚੜੈ ਰਾਮ॥ (ਤੁਖਾਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥ ਅੰਗ ੧੧੧੩)"।

ਪੌੜੀ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਉਨਾ ਚਿਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਜਾਣਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਟੀਸੀ ਤੇ ਨਾ ਪਹੁੰਚ ਜਾਈਏ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜਦ ਤੱਕ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਡੌਲੇ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਸਰੀਰ ਬਣਾਏ ਹਨ ਉਹ ਕਦੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਨਾਲ਼ ਜਿੰਮ ਨਹੀਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਰੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਬੜੀ ਉਤਸੁਕਤਾ ਨਾਲ਼ ਜਿੰਮ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਮਿੱਸ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਸਰਤ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਐਸੇ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਹ ਹੁਣ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਚਲਦੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ!

੯. ਆਦਤ ਦਾ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ

ਜਦ ਆਦਤ ਪੱਕ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਟੇਜ ਤੇ ਆ ਕੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰੱਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਲਚ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ ਬਾਗ ਦਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੁਣ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੱਕੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਜੇ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਾ ਵੀ ਕਰ ਸਕੀਏ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਸਮਾਂ ਪਾ ਕੇ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚ ਲਏਗੀ। ਜਿਵੇਂ ਜੇ ਕੋਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਚਲੇ ਜਾਏ ਜਿੱਥੇ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਖੁੰਝ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲਾ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਜਦ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ ਉਹ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਮ ਜਾਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਤੇ ਉੱਥੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਜਿੰਮ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਜਦ ਵੀ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿੰਮ ਮਿਲੇਗਾ ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉੱਥੇ ਲੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਉਗੇ।

ਆਦਤ ਬਦਲਣ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਦੇ ਉਲਟ ਮਨ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਨਵੀਂ ਤੇ ਅਢੁੱਕਵੀਂ ਲੱਗਦੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਦਲੇ ਬਿਨਾਂ ਨਵੀਂ ਧਾਰਨਾ ਦਾਖਲ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਜੇ ਸਾਡੀ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਕ ਦਮ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿ ਦਈਏ ਕਿ ਨਹੀਂ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹੁਤ ਅੱਛੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਮਨ ਨੇ ਅੱਜ ਤੱਕ

ਇਹੋ ਹੀ ਪੱਕਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ਿਹਨ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਮਨ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸਲੀਅਤ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਤੇ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਹਟਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਫਿਰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ੨੧ ਤੋਂ ੪੦ ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣੀ ਪਏਗੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ੨੧ ਤੋਂ ੪੦ ਦਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

੨੧ ਤੋਂ ੪੦ ਦਿਨ ਦੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਕਈ ਵੇਰ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਕਰ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਆਦਤ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਜਦ ਕੋਈ ਤਨਖਾਹੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ੨੧ ਦਿਨ ਲਈ ਕੋਈ ਤਨਖਾਹ (ਉਹ ਸਜ਼ਾ ਜੋ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ) ਲਾਈ ਜਾਣ ਦੀ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਜੂਠੇ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ, ਲੰਗਰ ਤੇ ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਨਿੱਤਨੇਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵਾਧੂ ਪਾਠ (ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਆਦਿ) ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਹੀ ਕਾਰਗਰ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਹੱਥੀਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਲਈ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਾਠ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ਼ ਕੀਤੇ ਪਾਠ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਿਆਸੂ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਤਨਖਾਹ "ਬੱਧੇ ਚੱਟੀ ਭਰਨੀ" ਵਾਂਗ ਨਿਭਾਹੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤੇ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਨਿੱਕਲਦੇ।

੨੧ ਤੋਂ ੪੦ ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅੰਦਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਆਦਤ ਗ੍ਰਹਿਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ? ਇਹ ਵੱਖ ਵੱਖ ਆਦਤਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਬਦਲਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਸਫਲਤਾ ਪਿਛਲੇ ਕਰਮਾਂ, ਉਤਸੁਕਤਾ (curiosity) ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ (surrender) ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਾਰੇ ਗੁਣ ਬਰਾਬਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਸਫਲਤਾ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ; ਕਿਸੇ ਦੀ ਛੇਤੀ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਘੱਟ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣ ਉਹ ਸਾਡੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵੱਧ ਪੱਕੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੇਤੀ ਬਦਲੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਪਰ ਅਚੇਤ ਮਨ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਮੰਗਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ੨੧ ਤੋਂ ੪੦ ਦਿਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ; ਫਿਰ ਕੀ ਕਰੀਏ? ਜਾਂ ਕਹਿ ਲਉ ਕਿ ੭ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਹਾਲਾਤ ਐਸੇ ਹੋ ਗਏ ਕਿ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ ਨੂੰ

ਚਾਲੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕੇ ਤਾਂ ਸਭ ਕੁੱਝ ਵਿੱਚੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ। ਐਸੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ੭ ਜਾਂ ੫ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰ ਲਉ ਤੇ ਫਿਰ ੨ ਦਿਨ ਦੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਲਉ ਪਰ ਉਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਜ਼ਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਜੇ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਛੋਟੇ ਟੋਟੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੇ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਕਾਰਜ ਲਈ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿਆਰ ਹੋ ਕੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ। ਫਿਰ ਘਰ ਦੇ ਬਗੀਚੇ ਵਿੱਚ ਟਹਿਲਣਾ ਅਤੇ ਸੋਚਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਥੇ ਤੁਰਿਆ ਫਿਰਦਾ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਕਹੇਗਾ ਚੱਲ ਭਾਈ ਸੈਰ ਹੀ ਕਰ ਆ। ਜਿਹੜਾ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਮਾਫਕ ਹੋਵੇ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਰੰਸ਼

ਮਹਾਂ ਬਲੀ, ਮਹਾਂ ਮੋਹਨੀ ਮਾਇਆ ਨੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਖਰਾਬ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਅਸਾਂ ਬਾਰ ਬਾਰ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਾ ਕੇ ਹੋੜਨਾ (ਮੋੜਨਾ) ਹੈ ਕਿ, "ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩ ਛੰਤ ਘਰੁ ੩ ॥ ਅੰਗ ੪੪੧)"।



੧੫.

ਚਿੰਤਾ ਛਡਿ ਅਚਿੰਤੁ ਰਹੁ

ਆਪਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਸਲੀ ਸੂਰਮਗਤੀ ਮਨ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਚੈਨ ਕਿੱਥੇ; ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕੀਏ? ਸਾਡੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਸੀਮਤ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨਹੀਂ ਬੁੱਝਦੀ। ਸਾਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਕੇ, ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੋ ਬਲ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, 'ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ'। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉੱਚੀ ਸੁਰਤਿ ਤੇ ਬੁਲੰਦ ਹੌਸਲਾ। ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ (ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ) ਸੋਚ ਰੱਖਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਆਸ਼ਾਵੰਤ ਰਹਿਣਾ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੀ ਖਾਲਸੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖ ਸਕੀ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਨਿਸ਼ਚਾ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਿਆ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਖਾਲਸੇ ਨੇ ਅਣਹੋਣੀ ਨੂੰ ਹੋਣੀ ਕਰ ਵਿਖਾਇਆ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚੋਂ ਵੀ ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਚਿੰਗਾੜੀ ਨੂੰ ਮਚਾਈ ਰੱਖਿਆ; ਔਕੜਾਂ ਨੂੰ ਟਿੱਚ ਸਮਝਿਆ ਤੇ ਤੰਗੀ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਹੀ ਗਿਣਿਆ। ਖਾਲਸਾ ਕੰਗਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੋਇਆ ਵੀ ਰਾਜਾ ਹੋ ਕੇ ਹੀ ਵਿਚਰਿਆ। ਆਪਣੇ ਬੋਲੇ ਬਣਾ ਕੇ ਮਨੋ ਬਲ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਛੋਲੇ ਨਸੀਬ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਬਦਾਮ ਖਾ ਲਏ। ਜੇ ਕੋਈ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਗਿਆ। ਵੱਡੇ ਘਲੂਘਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਾ ਕੇ ਵੀ ਕਿਹਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨੇ ਖੋਟ ਕੱਢ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਹਿਮਦ ਸ਼ਾਹ ਅਬਦਾਲੀ ਵਰਗੇ ਲੁਟੇਰੇ ਤੇ ਹਤਿਆਰੇ ਨੂੰ ਜਾ ਵੰਗਾਰਿਆ।

ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਤੇ ਭਰੋਸੇ ਤੇ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਖਾਲਸੇ ਅੰਦਰ ਅਡੋਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖਾਲਸਾ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਦੇ ਨਾ ਡੋਲਿਆ ਤੇ ਫਤਹਿ ਖਾਲਸੇ ਦੇ ਪੈਰ ਚੁੰਮਦੀ ਰਹੀ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲ਼ੇ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਅੱਗੇ ਕੁਕਰਮੀ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ, ਕਠੋਰ, ਮੱਕਾਰ ਅਤੇ ਭਾੜੇ ਦੇ ਟੱਟੂ ਕਦੀ ਠਹਿਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ। ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜੋ ਗਰੀਬੀ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਉਗਮਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਿਮਰਤਾ ਸਾਡਾ ਗੁਰਜ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਰਨ

ਧੂੜ ਸਾਡਾ ਖੰਡਾ ਜਿਸ ਅੱਗੇ ਵਿਕਾਰੀ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਸਮਝਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸੰਤ ਜਨਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵਸਥਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਜੀਵਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

"ਗਰੀਬੀ ਗਦਾ ਹਮਾਰੀ॥ ਖੰਨਾ ਸਗਲ ਰੇਨੁ ਛਾਰੀ॥ ਇਸੁ ਆਗੈ ਕੋ ਨ ਟਿਕੈ ਵੇਕਾਰੀ॥ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਏਹ ਗਲ ਸਾਰੀ॥੧॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਤਨ ਕੀ ਓਟਾ॥ ਜੋ ਸਿਮਰੈ ਤਿਸ ਕੀ ਗਤਿ ਹੋਵੈ ਉਧਰਹਿ ਸਗਲੇ ਕੋਟਾ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੨੮)"।

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਬਿਹੂਨ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਆ ਚੰਬੜਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਨ ਬੇਚੈਨ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਉਹ ਹਨ: ਆਧਿ = ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ, ਸੋਚ ਤੇ ਡਰ; ਬਿਆਧਿ = ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਜੋ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਅਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਜਨਮ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਤੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਸੰਤਾਪ, ਦੁੱਖ, ਦੋਸ਼, ਕਲੰਕ, ਆਦਿ; ਅਤੇ ਉਪਾਧਿ = ਝਗੜੇ, ਠੱਗੀ ਫ਼ਰੇਬ, ਉਪੱਦਰ, ਖਰਾਬੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੂਫਾਨ, ਭੂਚਾਲ, ਜਵਾਲਾਮੁਖੀ ਫੱਟਣਾ, ਕਤਲੇਆਮ, ਆਦਿ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਆਧਿ ਰੋਗ ਇਕੱਲਾ ਨਹੀਂ ਆਇਆ; ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਬਿਆਧਿ ਤੇ ਉਪਾਧਿ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਿਆਧਿ ਇਕੱਲਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਾਧਿ ਇੱਕਲਾ ਜਾਂ ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਨਾਲ਼ ਸੰਯੁਕਤ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਮਾਣ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਬਿਰਾਜਿਤ ਰਾਮ ਕੋ ਪਰਤਾਪ॥ ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਉਪਾਧਿ ਸਭ ਨਾਸੀ ਬਿਨਸੇ ਤੀਨੈ ਤਾਪ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੨੩)।
- ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਉਪਾਧਿ ਰਸ ਕਬਹੁ ਨ ਤੂਟੈ ਤਾਪ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੨੯੭)
- ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮਾਨ ਇਹ ਬਿਆਧਿ ਛੋਰੈ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੦੮)।
- ਲਾਲਚ ਝੂਠ ਬਿਖੈ ਬਿਆਧਿ ਇਆ ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਬਾਸ॥ ਹਰਿ ਹਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪੀਆ ਨਾਨਕ ਸੂਖਿ ਨਿਵਾਸ॥੧॥ (ਬਾਵਨ ਅਖਰੀ ਮਹਲਾ ੫ ਸਲੋਕੁ॥ ਅੰਗ ੨੫੯)।
- ਭੈ ਕਉ ਭਉ ਪੜਿਆ ਸਿਮਰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ॥ਸਗਲ ਬਿਆਧਿ ਮਿਟੀ ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣ ਕੀ ਦਾਸ ਕੇ ਹੋਏ ਪੂਰਨ ਕਾਮ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੧੫੧)
- ਤਨ ਮਹਿ ਹੋਤੀ ਕੋਟਿ ਉਪਾਧਿ॥ ਉਲਟਿ ਭਈ ਸੁਖ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ॥ (ਗਉੜੀ

ਕਬੀਰ ਜੀ ਤਿਪਦੇ ਚਾਰਤੁਕੇ॥ ਅੰਗ ੩੨੬)।

- ਜਨਮ ਮਰਣ ਸਭ ਮਿਟੀ ਉਪਾਧਿ॥ ਪ੍ਰਭ ਸਿਉ ਲਾਗੀ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ॥੨॥ (ਗੋਂਡ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੬੫)।

ਇੱਛਾ ਜਿੱਥੇ ਲੋੜ ਦੀ ਲਖਾਇਕ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਇਹ ਆਸਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਦੀ ਆਸ ਬੱਝਦੀ ਹੈ। ਇੱਛਾ ਤੇ ਆਸਾ ਦੋਵੇਂ ਰਲ ਕੇ ਮਨਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਸਾ ਤੇ ਮਨਸਾ ਮਨ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, "ਆਸਾ ਮਨਸਾ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੩)"। ਇੱਛਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਰਾਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਯਤਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦਾ ਹੈ; ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਆਦਤ ਜਾਂ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਉਹ ਇੱਛਾ ਹੈ ਜੋ ਸਭ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਹੋਰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲਚ ਵਾਲ਼ੀ ਇਹ ਇੱਛਾ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ਼ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਲਾਲਚੀ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਹੱਡੀ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਰਛਾਵੇਂ ਦੀ ਹੱਡੀ ਲੈਣ ਲਈ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੀ ਹੱਡੀ ਵੀ ਗੁਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਾਦੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਹਾਤਮਾ ਸੀ। ਕਿਸੇ ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਮਹਾਤਮਾ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, "ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੰਗ ਲੈ"। ਜਗਿਆਸੂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਧਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਮੋਮ ਬੱਤੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਇੱਕ ਮੋਮ ਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਈਂ ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਮੋਮ ਬੱਤੀ ਬੁੱਝ ਜਾਏ ਉਥੋਂ ਜ਼ਮੀਨ ਪੁੱਟ ਕੇ ਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣਾ। ਪਹਿਲੀ ਮੋਮ ਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ ਉਹ ਪੂਰਬ ਵੱਲ ਗਿਆ ਤੇ ਮੋਮ ਬੱਤੀ ਬੁੱਝਣ ਤੇ ਉਥੋਂ ਖੋਦਣ ਤੇ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਦੇਗ ਨਿਕਲੀ। ਉਸ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ ਦੱਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਕੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖ ਲਈਏ ਕਿ ਹੋਰ ਕੀ ਕੀ ਖਜ਼ਾਨੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਉਹ ਪੱਛਮ ਤੇ ਦੱਖਣ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਗਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੋਨੇ ਦੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਮੋਹਰਾਂ ਦੀਆਂ ਦੇਗਾਂ ਮਿਲੀਆਂ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਉਹ ਵੀ ਦੱਬ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵੱਸ ਉਹ ਚੌਥੀ ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਗਿਆ। ਮੋਮ ਬੱਤੀ ਬੁੱਝਣ ਤੇ ਧਰਤੀ ਪੁੱਟਣ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ ਜੋ ਇੱਕ ਮੰਦਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ। ਮੰਦਰ ਅੰਦਰ ਜਾ ਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਚੱਕੀ ਪੀਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ਼ਾਰੇ ਨਾਲ਼ ਕੋਲ ਬੁਲਾਇਆ। ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਤੇ ਚੱਕੀ ਵਾਲ਼ੇ ਆਦਮੀ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਚੱਕੀ ਦਾ ਦਸਤਾ ਪਕੜਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਚੱਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪਕੜਾ ਕਿ

ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਉਹਦੇ ਲਈ ਹੀਰੇ ਜਵਾਹਰਾਤ ਲੈਣ ਚੱਲਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਚੱਕੀ ਛੱਡਣ ਵਾਲ਼ੇ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਮੈਂ ਚੱਲਿਆ ਹਾਂ, ਤੂੰ ਚੱਕੀ ਪੀਸੀ ਜਾਹ, ਤੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾਲੂ ਲੋਭੀ ਆ ਕੇ ਛਡਾਏਗਾ"। ਉਹ ਕਹਿਣ ਲੱਗਾ, "ਮੈਂ ਵੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੇ ਅਧੀਨ ਏਥੇ ਆਇਆ ਸੀ"। ਭਾਵ ਕਿ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਭੁੱਖਾ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦਾ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਧਨ ਦੀਆਂ ਦੇਗਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਮਿਲ਼ ਜਾਣ, ਉਹ ਹੋਰ ਹੋਰ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ,

"ਸਹਸ ਖਟੇ ਲਖ ਕਉ ਉਠਿ ਧਾਵੈ॥ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਆਵੈ ਮਾਇਆ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੮)"।

ਅਰਥਾਤ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਖੱਟ ਕੇ ਫੇਰ ਲੱਖਾਂ ਮਗਰ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਕਿਤੇ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ! ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਚੱਕੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਾਲ਼ਾ ਵੱਡਾ ਕੰਗਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਰਾਜਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। "ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੭੮)"।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, "ਇਹੁ ਜਗਤੁ ਮਿਟੀ ਕਾ ਪੁਤਲਾ ਜੋਗੀ ਇਸੁ ਮਹਿ ਰੋਗੁ ਵਡਾ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਇਆ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੯੦੯)"। ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਰਾਜੇ ਰਾਣਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਮਾਇਆ ਵੱਧ ਹੋਵੇ ਉਨੀ ਹੀ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਪ੍ਰਚੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦਾ ਲਾਲਚ ਤੇ ਭੁੱਖ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਸੀ ਅੱਗ ਹੈ ਜੋ ਹੋਰ ਬਾਲਣ ਪਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰੱਜਦੀ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਭੁੱਖ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- "ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ॥ ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੮੮)"।
- "ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਕਿਨ ਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤ ਪਾਈ॥ ਜਿਉ ਪਾਵਕੁ ਈਧਨਿ ਨਹੀ ਧ੍ਰਾਪੈ ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਕਹਾ ਅਘਾਈ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੭੨)"।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਸਾਨੂੰ ਝਗੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਫਸਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਵਰਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਸ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਅੱਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਰਲੇ ਨੂੰ ਹੀ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਗਾਂਹ ਅਗਾਂਹ ਵਧਦੀ ਤੇ ਮਾਇਆ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

"ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਅਗਨਿ ਜਲੈ ਸੰਸਾਰਾ॥ ਜਲਿ ਜਲਿ ਖਪੈ ਬਹੁਤੁ ਵਿਕਾਰਾ॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੩॥ਅੰਗ ੧੦੪੪)"।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ। ਮਨ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਕਰ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਿੱਟਿਆਂ ਤੋਂ ਭੈ ਭੀਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈਆਂ ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਮਨ ਵਿੱਚ ਭਉ, ਮਨਘੜਤ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ, ਸ਼ੇਖ ਚਿਲੀ ਵਾਲ਼ੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਬਣਾ ਬਣਾ ਕੇ ਡਰਾਉਣੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੈ ਜਾਂ ਭਉ ਦੁਨੀਆਵੀ ਜਾਂ ਦੈਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਵੀ ਭਉ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਖਤਰਾ ਜਾਨ ਦਾ, ਮਾਲ਼ ਦਾ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੇ ਮਾਨ ਹਾਨੀ ਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਤਰਾ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਦਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਅਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ, ਹੜ੍ਹ, ਮੀਂਹ, ਭੂਚਾਲ, ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਹੱਲਾ, ਸਮਾਜ ਵਿਰੋਧੀ ਅਨਸਰਾਂ ਦੇ ਕਾਰੇ, ਆਦਿ। ਜਿੱਥੇ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰਿਕ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜੁਟਾ ਲਏ ਹਨ ਉੱਥੇ ਕਈ ਨਵੇਂ ਖਤਰੇ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਏ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜੀਵ ਦੁਨਿਆਵੀ ਡਰ ਨੂੰ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਵਸਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਤੇ ਸਦਾ ਸਹਿਮ ਦਾ ਛਾਇਆ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਘਬਰਾਹਟ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਰਿਹਾਂ ਸਾਰੇ ਦੁਨੀਆਵੀ ਸਹਿਮ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਡਰੀਐ ਜੇ ਡਰੁ ਹੋਵੈ ਹੋਰੁ॥ ਡਰਿ ਡਰਿ ਡਰਣਾ ਮਨ ਕਾ ਸੋਰੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੫੧)"।

ਸੋ ਦੈਵੀ ਭਉ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪਰਮ ਸੁੱਖ ਦੇਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਭਉ ਹੀ ਸਭ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨੂੰ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਦੈਵੀ ਭਉ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਟਕਸਾਲੀ ਜਾਨ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, "ਭੈ ਭਉ ਘੜੀਐ ਸਬਦਿ ਸਵਾਰਿ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ਅੰਗ ੧੫੧)"।

ਡਰ ਤੋਂ ਸੰਸੇ ਉਤਪਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਅਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਲਟਕੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਯਕੀਨੀ ਤੇ ਬੇਇਤਬਾਰੀ ਭਾਰੂ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਔਖੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਸੰਸਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਮਨੋ ਬਲ ਗਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਸੇ ਭਰਿਆ ਆਦਮੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਤੇ ਤਰਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੇ ਵੀ ਸੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਵੀ ਮੁਨਕਰ ਹੋ ਕੇ ਨਾਸਤਿਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਕਿਉਂਕਿ ਸਬੂਤਾਂ ਨਾਲ਼ ਰੱਬ ਦੀ ਹੋਂਦ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲੱਭੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਸੰਸਾ ਤਾਂ ਇਸ ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਤੇ ਜਾਗਦਾ ਸਮਝਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਸਤਵਿਕ ਵਿੱਚ ਉਸਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਅਸਲ

ਮਨੋਰਥ ਤੋਂ ਸੁੱਤੇ ਹੋਏ ਹੀ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, "ਸੰਸਾ ਇਹੁ ਸੰਸਾਰ ਹੈ ਸੁਤਿਆ ਰੈਣਿ ਵਿਹਾਇ॥ (ਸਿਰੀ ਰਾਗ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੬)"। ਸੰਸੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਭੁੱਲਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵਿਆਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰੀਏ ਤਾਂ ਸੰਸਾ ਤੇ ਭਰਮ ਜਾਂ ਭਉ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, "ਹਰਿ ਬਿਸਰਤ ਸਹਸਾ ਦੁਖੁ ਬਿਆਪੈ॥ ਸਿਮਰਤ ਨਾਮੁ ਭਰਮੁ ਭਉ ਭਾਗੈ॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ਅੰਗ ੧੯੦)"।

ਡਰ ਤੋਂ ਉਪਜੀ ਮਨੋ ਕਲਪਨਾ ਸਾਨੂੰ ਦੁਚਿੱਤੀ ਅਥਵਾ ਦੁਬਿਧਾ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ; ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਭਟਕਣਾ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਗੁਬਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਚਿਤਵੇ ਪਰਿਣਾਮਾਂ ਤੋਂ ਡਰ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਡਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਆਪ ਹੀ ਡਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਕੰਬਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਨੋ ਬਲ ਘਟਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਆਪਣਾ ਜੌਹਰ ਦਿਖਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਤਾਣੇਪਨ, ਲਾਚਾਰਤਾ ਤੇ ਬੇਬਸੀ ਦੀਆਂ ਘਟਾਵਾਂ ਉਮੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਦੁੱਖ ਕਦੇ ਵਾਪਰੇ ਨਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸੋਚ ਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਈ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੋਚ, ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਸਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ੀ ਮੁਸੀਬਤ ਤੋਂ ਢੁੱਕਵਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਇਹ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਬਹੁਤੀ ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਤੇ ਖੁੱਸ ਨਾ ਜਾਏ, ਪਰ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਇਹ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਘਾਟ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਭਟਕਾਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਮਨੁੱਖ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਵਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਹੈ, ਉਹੀ ਸੌਖਾ ਵੇਖੀਦਾ ਹੈ।

"ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਬਹੁਤੁ ਤਿਸੈ ਗ੍ਰਿਹਿ ਚਿੰਤਾ॥ ਜਿਸੁ ਗ੍ਰਿਹਿ ਥੋਰੀ ਸੁ ਫਿਰੈ ਭ੍ਰਮੰਤਾ॥ ਦੁਹੂ ਬਿਵਸਥਾ ਤੇ ਜੋ ਮੁਕਤਾ ਸੋਈ ਸੁਹੇਲਾ ਭਾਲੀਐ॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੫ ਘਰੁ ੮ ਅੰਜੁਲੀਆ॥ ਅੰਗ ੧੦੧੯)"।

ਡਰ ਤੋਂ ਚਿੰਤਾ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਡਰ ਮੌਤ ਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਭਾਈ! ਉਸ ਗੱਲ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਕਦੇ ਵਾਪਰ ਨਾ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਿਯਮ ਹੈ ਕਿ ਇਥੇ ਕੋਈ ਜੀਵ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸੋ ਮਰਨਾ ਤੇ ਸੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਸ ਦੀ ਕੀ ਚਿੰਤਾ?

"ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ॥ ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ॥੫੧॥ (ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੧੪੨੯)"।

ਚਿੰਤਾ ਮਨ ਦਾ ਅਭਾਸ ਹੈ ਜੋ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਆਮ

ਕਰ ਕੇ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕੁਦਰਤੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਇਆ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸੋਚ ਕੇ ਚਿੰਤਾ ਲਾ ਲਈ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਐਸੀਆਂ ਮਨੋਕਲਪਿਤ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਬਾਰ ਬਣਾ ਲੈਣੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦਾ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਸੀਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਹੱਥ ਪੈਰ ਠੰਡੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਆ ਘੇਰਦੀ ਹੈ। ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਤੇ ਭਉ ਮਨ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨੀਂਦ ਉੱਡ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, "ਮਨਮੁਖ ਭਰਮੈ ਸਹਸਾ ਹੋਵੈ॥ ਅੰਤਰਿ ਚਿੰਤਾ ਨੀਦ ਨ ਸੋਵੈ॥ (ਵਾਰ ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੬੪੬)"।

ਚਿੰਤਾ ਸੋਗ ਤੋਂ ਵੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ। ਸੋਗ ਬਹੁਪੱਖੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਵਾਂ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਗ ਨਾਲ਼ ਭਾਵਕਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਤੇ ਭੁੱਖ ਉੱਡ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਚਿਹਰਾ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ, ਮਨ ਬੇਚੈਨ ਤੇ ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਵੀ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਰੋਣ ਨੂੰ ਜੀਅ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਲਾਚਾਰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਤ੍ਰੈਗੁਣੀ ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ ਵਾਪਰਨਾ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, "ਏਹੁ ਸਰੀਰੁ ਹੈ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਧਾਤੁ॥ ਇਸ ਨੋ ਵਿਆਪੈ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪੁ॥ (ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੩੪੩)"।

ਜੇ ਕਿਤੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਸਾਡੀ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਈਏ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਮਿਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਡਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਰੋਜ਼ੀ ਰੋਟੀ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਜਿਸ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੀ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਰਨੀ ਪੈ ਜਾਹ, ਭਾਵ ਸਭ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਹ।

- "ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੇਇ॥ (ਵਾਰ ਰਾਮਕਲੀ ਸਲੋਕ ਮ:੨॥ ਅੰਗ ੯੫੫)"।
- "ਚਿੰਤਾ ਛਡਿ ਅਚਿੰਤੁ ਰਹੁ ਨਾਨਕ ਲਗਿ ਪਾਈ॥੨੧॥ (ਗੂਜਰੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੩ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੫੧੭)"।

ਸੋਗ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਘਾਟ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ

ਕਮੀ ਤੇ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਹੋਵੇ ਤੇ ਦਵੈਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਸੋਗ ਦੀ ਥਾਂ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ-ਫ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਪੋਂਹਦਾ। ਇਸੇ ਆਤਮਿਕ ਟਿਕਾਣੇ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ।

"ਹਰਖ ਅਨੰਤ ਸੋਗ ਨਹੀ ਬੀਆ॥ ਸੋ ਘਰੁ ਗੁਰਿ ਨਾਨਕ ਕਉ ਦੀਆ॥੪॥੩੫॥੧੦੪॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੮੬)"।

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਦੂਰ ਕਰੀਏ?

ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਧਨਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਾਂਗੇ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(ੳ) ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਨੁਕਤੇ

੧. ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚਾ

ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੰਕਲਪ ਸ਼ਕਤੀ, ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦਾ, ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਸਾਹਸ ਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਨਾਲ਼ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਤਮਾ ਬੁੱਧ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਘਟਨਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੇਵਕ ਨੇ ਚਟਾਨ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਕੋਈ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਚਟਾਨ ਤੇ ਸ਼ਾਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕੇ? ਬੁੱਧ ਨੇ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਲੋਹਾ ਇਸ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਕੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤਾਂ ਫਿਰ ਲੋਹਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਇਆ? ਬੁੱਧ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ, ਨਹੀਂ ਅੱਗ ਲੋਹੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਜੋ ਲੋਹੇ ਨੂੰ ਪਿਘਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਕੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ? ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪਾਣੀ ਅੱਗ ਨੂੰ ਪਲਾਂ ਵਿੱਚ ਠੰਡਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸੋ ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਇਆ ਜੋ ਸਭ ਨੂੰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੁੱਧ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੋ ਹਵਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੋਈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜਿਊ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਬੁੱਧ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਨਹੀਂ, ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸੰਕਲਪ, ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਹਰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।"

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਆਪਣਾ ਯਕੀਨ ਖੋਹ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਥਾਂ ਅਸਫਲਤਾ ਦਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦ੍ਰਿੜ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ਼ ਡਟੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਫਲਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਚੁੰਮੇਗੀ।

ਲੋਕ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਹਿਣ ਤੁਹਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਏਨਾਂ ਪੱਕਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡੋਲੋ ਨਾ ਤੇ ਡਟੇ ਰਹੋ। ਦੂਜੇ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਆਪਣੀ ਅੰਦਰਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਗਾਉ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ। ਸਵਾਮੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ ਜੀ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਉਹ ਬਨਾਰਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਬਾਂਦਰ ਬਹੁਤ ਸਨ। ਬਾਂਦਰਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਚੀਕਾਂ ਮਾਰਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਝਪਟਣਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਦੌੜਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਬਾਂਦਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੌੜਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਪਣ ਲੱਗਾ। ਏਨੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਆਵਾਜ਼ ਆਈ ਕਿ ਦੌੜ ਨਾ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਰਿੰਦਿਆਂ ਦਾ ਡਟ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਹਿੰਮਤ ਨਾਲ਼ ਬਾਂਦਰਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਡਟ ਗਏ। ਬੱਸ ਕੀ ਸੀ, ਬਾਂਦਰ ਪਿੱਛੇ ਹਟ ਕੇ ਦੌੜ ਗਏ। ਇਸ ਲਈ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵੈ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ਼ ਉਸ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ, ਡਰ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਹਟੋ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖੋ। ਡਰ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਹਟਣ ਨਾਲ਼ ਕੁੱਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਦ੍ਰਿੜ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਗ ਬਰੂਸ ਤੇ ਸਪਾਈਡਰ (ਮੱਕੜੀ) ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਸਕਾਟਲੈਂਡ ਦਾ ਕਿੰਗ ਬਰੂਸ ਸੱਤ ਵਾਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਹਾਰ ਕੇ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਲੁਕਿਆ ਬੈਠਾ ਸੀ ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਇੱਕ ਮੱਕੜੀ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜੋ ਸੱਤ ਵਾਰ ਡਿੱਗੀ ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਥੰਮਲੇ ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਛੱਡੀ ਤੇ ਅਖੀਰ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਗਈ। ਕਿੰਗ ਬਰੂਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਇਹ ਜਿਵੇਂ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਹਾਣੀ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਗ ਉੱਠਿਆ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੇ ਫੌਜ ਇਕੱਠੀ ਕੀਤੀ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਟੁੱਟ ਪਿਆ। ਸਫਲਤਾ ਉਸ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਗਈ।

ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰੇਣਾ ਸ੍ਰੋਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਵੀ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁੜੀ ਕਰੇਗਾ। ਇਤਿਹਾਸ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਖਾਲਸਾ ਲੱਖਾਂ ਵੈਰੀਆਂ ਨਾਲ਼ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਲੋਹਾ ਲੈ ਸਕਿਆ। ਚਾਲੀ ਸਿੰਘ ਦਸ ਲੱਖ ਮੁਗਲਈ ਫੌਜ ਨਾਲ਼ ਚਮਕੌਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰ ਗਏ। ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਘੇਰੇ ਤੋਂ ਉਹ ਜ਼ਰਾ ਵੀ ਨਾ ਘਬਰਾਏ ਤੇ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇ ਕੇ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤ ਨਿਕਲ ਗਏ। ੧੨ ਸਤੰਬਰ ੧੮੯੭ ਨੂੰ ਸਾਰਾਗੜ੍ਹੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ੨੧ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ੧੦-੧੨ ਹਜ਼ਾਰ ਪਠਾਣਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਜੰਗ ਕੀਤਾ, ਪਰ ਚੌਕੀ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿੱਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਚਮਕੌਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਸਾਕਾ ਦੁਹਰਾ

ਦਿੱਤਾ। ਸਾਰੇ ਸ਼ਹੀਦ ਫੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਨੇ ਖਲੋ ਕੇ ਸਲਾਮੀ ਦਿੱਤੀ ਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਤਗਮੇ ਦੇ ਕੇ ਸਨਮਾਨਤ ਕੀਤਾ। ਯੂਨੈਸਕੋ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ੮ ਅਸਾਵੀਆਂ ਲੜਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਇੱਕ ਲੜਾਈ ਸੀ ਜੋ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਜਿੱਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਅਲੌਕਿਕ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਰੱਖੀ।

ਮਨ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰੋ ਕਿ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਮਾਲਿਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੀ ਆਤਮਾ ਉਸੇ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ; ਇਸ ਲਈ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਉਸੇ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੋਣ ਸਦਕਾ ਮੇਰੀ ਕਦੀ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਕੁਦਰਤੀ ਹਨ ਪਰ ਜਿੱਤ ਉਸੇ ਦੀ ਹੋਵੇਗੀ ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੂਫਾਨ ਵਾਂਗੂੰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਉਹ ਡੁਲਾ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀਆਂ। ਭਲਾ ਚਟਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਫਾਨ ਕਦੀ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕੇ ਹਨ? ਨਹੀਂ ! ਇਸ ਲਈ ਚਟਾਨ ਵਾਂਗ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸਭ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਭੱਜ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਤਾਂ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਟੇਕ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਨਾਲ਼ ਨਿਕਲ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਨਿਸ਼ਚੇ ਵਾਲ਼ੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਇਹ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਉਸ ਦਾ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਸਹਾਈ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਦੀ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣ ਦਏਗਾ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਮੁਸੀਬਤ ਆ ਵੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਖਿਆਂ ਹੀ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਲਏਗਾ। ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਵਾਲ਼ੀ ਰਾਮ ਕਾਰ ਮੇਰੇ ਦਵਾਲੇ ਹੈ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

੧. "ਅਉਖੀ ਘੜੀ ਨ ਦੇਖਣ ਦੇਈ ਅਪਨਾ ਬਿਰਦੁ ਸਮਾਲੇ॥ ਹਾਥ ਦੇਇ ਰਾਖੈ ਅਪਨੇ ਕਉ ਸਾਸਿ ਸਾਸਿ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲੇ॥੧॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੬੮੨)"।
੨. "ਤਾਤੀ ਵਾਉ ਨ ਲਗਈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਸਰਣਾਈ॥ ਚਉਗਿਰਦ ਹਮਾਰੈ ਰਾਮ ਕਾਰ ਦੁਖੁ ਲਗੈ ਨ ਭਾਈ॥੧॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੧੯)"।

ਸਵੈ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਰਾਮਬਾਣ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਦੇ ਅਨਸਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋ ਜਾਏ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮੇਰੇ ਅੰਗ ਸੰਗ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਚਿੰਤਾ, ਸੋਗ, ਝੋਰਾ ਜਾਂ ਢਾਉ ਖਿਆਲ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਕਿਵੇਂ ਪੋਹ ਸਕਦੇ ਹਨ?

੨. ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ

ਕਈ ਲੋਕ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਉਤਸ਼ਾਹ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ

ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਵਫਾਦਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਖਾਲਸਾ ਜਦ ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਹਰ ਸਿੱਖ ਦੂਜੇ ਸਿੱਖ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਸੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਸਿੱਖ ਉਸ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸੀ।

ਨਜ਼ਰੀਆ ਤੇ ਰਵੱਈਆ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਫੌਜਾਂ ਨੇ ਸ਼ਰਾਬੀ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਲੋਹ ਗੜ੍ਹ ਦੇ ਕਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਲਈ ਭੇਜਿਆ ਤਾਂ ਭਾਈ ਬਚਿੱਤਰ ਸਿੰਘ ਨੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਥਾਪੜੇ ਸਦਕਾ ਹਾਥੀ ਨੂੰ ਭਜਾ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਮਜੀਠੇ ਦਾ ਮਹੰਤ ਦੁਨੀ ਚੰਦ ਡਰਦਾ ਮਾਰਾ ਕੰਧ ਟੱਪ ਕੇ ਨੱਸ ਗਿਆ ਤੇ ਲੱਤ ਤੁੜਵਾ ਬੈਠਾ ਅਤੇ ਅਖੀਰ ਮਰ ਗਿਆ। ਭਾਈ ਬਚਿੱਤਰ ਸਿੰਘ ਦਾ ਕਰਣ ਕਰਾਉਣਹਾਰ ਗੁਰੂ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਸੀ, ਪਰ ਮਹੰਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਧੂਰਾ ਸੀ। ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰਤੀ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਅਸਮਾਨ ਦਾ ਫਰਕ ਸੀ। ਇੱਕ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਉਤਸ਼ਾਹ ਵਾਲ਼ਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਾਲ਼ਾ ਸੀ। ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਵੱਛ ਹੀ ਹਾਰ ਕਰਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹਿੱਸਾ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾ ਹੈ ਮਾਹੌਲ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ, ਸਕੂਲ਼, ਦਫਤਰ, ਮੀਡੀਆ, ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਸਿਆਸੀ, ਪ੍ਰੰਪਰਾਵਾਂ ਤੇ ਆਸਥਾਵਾਂ, ਆਦਿ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਸਿਰਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਸਰਾ ਹੈ ਤਜਰਬਾ ਜੋ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਕੌੜੇ ਮਿੱਠੇ ਅਹਿਸਾਸਾਂ ਤੋਂ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਵਿਵਹਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਹੈ ਸਿੱਖਿਆ, ਜੋ ਵਿਦਿਅਕ ਅਦਾਰੇ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਾਕਾਰਤਮਿਕ ਸੋਚ (Positive attitude) ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਪਹਿਚਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਧੀਰਜਵਾਨ, ਨਿਮਰ, ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਦਾ ਬਹਾਰ ਦਰਖਤ ਵਾਂਗ ਹਰ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਸਫਲਤਾ ਯਕੀਨੀ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤਣਾਉ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਖਸ਼ੀਅਤ ਸੁੰਦਰ ਤੇ ਆਕਰਸ਼ਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਜ਼ਰੀਏ (attitude) ਨਾਲ਼ ਨਰਾਜ਼ਗੀ, ਤਣਾਉ, ਕੜਵਾਹਟ ਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਲਈ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਾਲ਼ੇ ਲੋਕ ਬਦਲਦੇ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਲਿਆਉਣਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਜ਼ਰੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਇਸ ਨੂੰ

ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਹੁਣ ਸਵਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੋਜ਼ਿਟਿਵ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਣਾਇਆ ਕਿਵੇਂ ਜਾਏ? ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਨੁਕਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰੀਏ: ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਦੀ ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅੱਛਾਈਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੁਰਾਈਆਂ ਢੂੰਡਣ ਦੀ ਥਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਛਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਭਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨੂੰ ਅਣਦੇਖਾ ਕਰਨ ਦੀ ਸੂਝ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸਾਂਝ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

"ਜੇ ਗੁਣ ਹੋਵਨ੍ਹਿ ਸਾਜਨਾ ਮਿਲਿ ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ॥ ਸਾਝ ਕਰੀਜੈ ਗੁਣਹ ਕੇਰੀ ਛੋਡਿ ਅਵਗਣ ਚਲੀਐ॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਛੰਤ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੪॥ ਅੰਗ ੭੬੫)"।

ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ ਕੱਢਣੀਆਂ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਢੂੰਡੋ। ਗਲਤੀਆਂ ਕੱਢਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਗਲਤੀ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਠੀਕ ਚੀਜ਼ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੰਦ ਘੜੀ ਵੱਲ ਵੇਖ ਕੇ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ਾ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਘੜੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਸਹੀ ਸਮਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ਾ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਘੜੀ ਬੰਦ ਹੈ ਤੇ ਗਲਤ ਸਮਾਂ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੋਨੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਨ ਵਿੱਚੋਂ ਮਣਾ ਮੂੰਹੀ ਮਿੱਟੀ ਹਟਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਕੁੱਝ ਗਰਾਮ ਸੋਨਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਏਥੇ ਅਸੀਂ ਸੋਨੇ ਵੱਲ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ ਨਾ ਕਿ ਮਣਾ ਮੂੰਹੀ ਮਿੱਟੀ ਵੱਲ। ਮਿੱਟੀ ਵੱਲ ਵੇਖਣਾ ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਅਸਲੀ ਮਕਸਦ (ਸੋਨੇ ਤੋਂ) ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਵਾਲ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੁਕਸ ਦੇਖਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗਲਤੀ ਵੀ ਦੂਜੇ ਤੇ ਠੋਸਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਨੁਕਸ ਕੱਢਣੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਸੋਚ ਦਾ ਲਖਾਇਕ ਹੈ। ਇੱਕ ਮਦਾਰੀ ਬਾਂਦਰ ਦਾ ਨਾਚ ਕਰਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਬਾਂਦਰ ਨੂੰ ਦੂਰੋਂ ਮੂੰਗਫਲੀ ਸੁੱਟਦਾ ਤੇ ਬਾਂਦਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬੋਚ ਲੈਂਦਾ ਤੇ ਖਾ ਜਾਂਦਾ। ਦਰਜਨਾਂ ਵਾਰ ਸੁੱਟਣ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਬਾਂਦਰ ਮੂੰਗਫਲੀ ਨੂੰ ਬੋਚ ਨਾ ਸਕਿਆ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਅਜੇ ਬਾਂਦਰ ਟ੍ਰੇਂਡ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਉਸ ਨੇ ਬਾਂਦਰ ਦੀਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰ ਕੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਗਲਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਫੜਿਆ, ਇਹ ਉਹਦੀ ਨਾਕਾਰਤਮਿਕ ਸੋਚ ਸੀ। ਕਈ ਲੋਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਨ ਹੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਨਿਰਾਸ਼ਾਵਾਦੀ ਕਦੀ ਕਿਸੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਤੇ ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸੋਚ ਦੇ ਧਾਰਨੀ ਬਣੀਏ। ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਮਿਲੀਏ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਹੋਈਏ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਅੱਛੇ ਪਹਿਲੂ ਨੂੰ

ਦੇਖੀਏ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀਆਂ ਉਪਲਬਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀਏ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਫਲ ਕਰਨ ਲਈ ਏਨਾਂ ਸਮਾਂ ਦੇਈਏ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਨੁਕਸ ਕੱਢਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਾ ਰਹੇ। ਏਨੇ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਈਏ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਸਤਾਏ ਤੇ ਏਨੇ ਉਦਾਰ ਚਿਤ ਤੇ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋ ਜਾਈਏ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਆਏ।

ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ: ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਵਿਚਰਨ ਦਾ ਅਸੂਲ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਉਸਾਰੂ ਸੋਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭੂਤ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਢਿੱਲ ਮੱਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹੋ ਨਾਮ ਧਨ ਅੱਗੇ ਕੰਮ ਆਉਣ ਵਾਲ਼ਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਤੇ ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਢਾਹੂ ਸੋਚ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

੧. "ਹਰਿ ਕੇ ਸੰਤ ਸੁਣਹੁ ਜਨ ਭਾਈ ਗੁਰੁ ਸੇਵਿਹੁ ਬੇਗਿ ਬੇਗਾਲੀ॥ ਸਤਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਖਰਚੁ ਹਰਿ ਬਾਧਹੁ ਮਤ ਜਾਣਹੁ ਆਜੁ ਕਿ ਕਾਲ੍ਹੀ॥੨॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੬੬੭)"।

੨. "ਹਰਿ ਜਪਦਿਆ ਖਿਨੁ ਢਿਲ ਨ ਕੀਜਈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ ਮਤੁ ਕਿ ਜਾਪੈ ਸਾਹੁ ਆਵੈ ਕਿ ਨ ਆਵੈ ਰਾਮ॥ (ਬਿਹਾਗੜਾ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੫੪੦)"।

੩. "ਕਬੀਰ ਕਾਲਿ ਕਰੰਤਾ ਅਬਹਿ ਕਰੁ ਅਬ ਕਰਤਾ ਸੁਇ ਤਾਲ॥ ਪਾਛੈ ਕਛੂ ਨ ਹੋਇਗਾ ਜਉ ਸਿਰ ਪਰਿ ਆਵੈ ਕਾਲੁ॥੧੩੮॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੧)"।

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਟਾਲ ਮਟੋਲੀ ਅਖੀਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਂਦੀ ਹੈ। ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਲੇ ਛੱਡਿਆ ਕੰਮ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਇਹ ਸੋਚ ਅਪਣਾਈਏ ਕਿ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਨਬੇੜ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤੇ ਵਰਤਮਾਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਫਾਇਦਾ ਲਿਆ ਜਾਏ।

ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: ਗਿਆਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਈ ਉਮਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਗਿਆਨ ਲੈਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉ। ਕੁੱਝ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਕੂਲੀ (formal) ਸਿੱਖਿਆ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੱਝ ਅਸਕੂਲੀ (informal) ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੋਂ। ਕਿਤਾਬੀ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਅਧਿਅਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਮਰ, ਸਪੀਡ, ਦੇਸ਼ ਤੇ ਟਾਈਮ ਦਾ ਕੋਈ ਤਕਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ। ਸੰਥਿਆ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਧਿਅਨ ਕਰ ਕੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਹਾਸਲ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾਉ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ

ਜਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਏ ਤਾਂ ਇਸ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਹੋਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਵਾਸਾਂ ਤੱਕ ਅਪਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਕੋਲੋਂ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਸਿੱਖੋ ਤੇ ਸਿੱਖਦੇ ਰਹੋ!

ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕਤਾ ਤੇ ਸਵੈ-ਅਭਿਮਾਨ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਕਰਨਾ: ਸਾਕਾਰਾਤਮਿਕ ਸਵੈ-ਅਭਿਮਾਨ (Positive self esteem) ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡਾ 'ਮੈਂ ਹੈ' ਤੇ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਅੰਦਰ ਅੱਛਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸੱਜਣਾ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਵਿਹਾਰ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੁਨੀਆਂ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇਗੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੀ ਬਾਹਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਮਹਾਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਬੰਦਾ ਭਾਲਣ ਲਈ ਭੇਜਿਆ, ਪਰ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਬੰਦਾ ਨਾ ਲੱਭਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਅੰਦਰ ਮਾੜਾ ਸੀ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਮਾੜੇ ਹੀ ਦਿਸਦੇ ਸਨ। ਯੁਧਿਸਟਰ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਬੰਦਾ ਨਾ ਲੱਭਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਬਾਹਰ ਸਭ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਹੀ ਦੇਖਦਾ ਸੀ।

ਸਵੈ-ਅਭਿਮਾਨ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਨਾ ਦੇ ਸਕੇ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਮੋਖ ਰਹਿਤ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ਼ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਤਾਂ ਫਲ ਦੀ ਆਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਨਾਲ਼ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

"ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੮੬)"।

ਦੇਣ ਵਾਲ਼ੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈਨ ਨਾਲ਼ ਸੌਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਉੱਚੇ ਸਵੈ-ਅਭਿਮਾਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਸਮਾਜ ਸੇਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਕਾਰਜ ਵਿੱਚ ਰੌਚਿਕਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ: ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਦਿਲ ਲਾ ਕੇ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਬੱਧੇ ਚੱਟੀ ਭਰਨ ਵਾਂਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਹੀ ਨੇਪਰੇ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।

"ਬਧਾ ਚਟੀ ਜੋ ਭਰੇ ਨਾ ਗੁਣੁ ਨਾ ਉਪਕਾਰੁ॥ ਸੇਤੀ ਖੁਸੀ ਸਵਾਰੀਐ ਨਾਨਕ ਕਾਰਜੁ ਸਾਰੁ॥੩॥ (ਵਾਰ ਸੂਹੀ ਕੀ, ਸਲੋਕ ਮਃ ੨॥ ਅੰਗ ੭੮੭)"।

ਸੋ ਹਰ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਦਿਲਚਸ਼ਪੀ ਨਾਲ਼ ਕਰੋ। ਨਿੱਤਨੇਮ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬੰਧਨ ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਅ ਨਾਲ਼, ਰਸਕ ਰਸਕ ਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਜੋ ਮਜ਼ਾ

ਹੈ ਉਹ ਬੱਧੇ ਚੱਟੀ ਭਰਨ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨੂੰ ਤੋਤਾ ਰਟਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਵਾਦ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਜਪਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸੋਚ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਸੁਯੋਗ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕਰਨੀ: ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਕੰਮ ਅੱਧਾ ਮੁੱਕ ਗਿਆ ਸਮਝੋ। ਦਿਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਤੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਲਾ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਅੱਛੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਜਦ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਕਰੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਤਰੰਗ ਸਾਰੀ ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਵਿੱਚ ਖਿੱਲਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵੱਲ ਹਰ ਪਾਸਿਉਂ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ; ਇਹ ਕਰਮ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਣ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਹੀ ਸਾਡਾ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਵਚੇਤ ਮਨ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਨੂੰ ਸਵਾਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਂਤ ਸੁਭਾ ਰੱਖਣਾ ਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਲਿਆਉਣੀ: ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਬਣਤਰ ਹੀ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਉ ਸਾਡੇ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨੂੰ ਤਣਾਉ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਉ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ, ਤੇਜ਼ ਤਰਾਰ ਮਨ ਦੇ ਵੇਗ ਘਟਾਉਣੇ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ਼ ਚਾਰਜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿਸੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਨੂੰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਜਦੋਂ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤਣਾਉ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਹੱਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਖਤਰਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਆਡਰੇਨਾਲੀਨ (adrenaline) ਰਸਾਇਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਰਮੋਨ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਦੋ ਹੋਰ ਹਾਰਮੋਨ ਨੋਰਾਡਰੇਨਾਲੀਨ ਤੇ ਕੌਰਟੀਸੋਲ (noradrenaline and cortisol) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਹਾਰਮੋਨ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਤੁਫ਼ਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਸ਼ਕਤੀ ਭੇਜਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਊਰਜਾ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਪੱਠਿਆਂ (muscles) ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਟਿਕਕੇ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਐਡਰੇਨਾਲੀਨ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜ ਜਾਣ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ

ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਦ ਦਰਜ਼ੇ ਦਾ ਤਣਾਉ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਹਾਈ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਹਾਲਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਖਤਰੇ ਦੀ ਆਪਾਤਕਾਲ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਉ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਥੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਵਾਲ਼ੇ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਦੇ ਤਣਾਉ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਾਡੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਤਣਾਉ ਕਦੀ ਕਦੀ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਪਿੱਛੋਂ ਉਹ ਕਾਫੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ਼ ਤਣਾਉ ਨਰੋਧਿਕ (stress releaser) ਤੇ ਤਣਾਉ ਜ਼ਜਬ (shock observer) ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ।

ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕਾ ਹੈ; ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਛਡਾਉਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਤਣਾਉ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਆਮ ਆਦਮੀ ਸ਼ਰਾਬ, ਕੌਫੀ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟ ਪੀ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ਼ ਸਟਰੈਸ ਹੋਰ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜੇ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਫਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਸਟ੍ਰੈਸ ਹਾਰਮੋਨ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ ਅਤੇ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਿੰਨੇ ਤਣਾਉ ਵਾਲ਼ੇ ਹਾਰਮੋਨ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਹੋਰ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨਾਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹਾਰਮੋਨ ਇਨਸੂਲਿਨ (insulin) ਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ਾ ਹਾਰਮੋਨ ਸੈਰੋਟੋਨੀਨ (serotonin), ਤੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਤਿੰਨੇ ਹਾਰਮੋਨ ਬਹੁਤੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅੰਤ; ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਚਰਬੀ, ਸੋਗ ਤੇ ਗਮੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸੌਖਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਢਿੱਲਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖੋ। ਹਰ ਛੋਟੇ ਤਣਾਉ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣਾ ਸਿੱਖੋ। ਇਹ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਉ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਟੈਲੀਫੂਨ ਕਰਨ ਨਾਲ਼, ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਟਹਿਲਣ ਨਾਲ਼, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਤਣਾਉ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਖਤ ਕੰਮ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਐਸਾ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਖੁਸ਼ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਣਾਉ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਆਰਜ਼ੀ ਹਨ। ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਪਾਉਣ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਜੋੜਨ ਨਾਲ਼ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਸੋਮੇਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਵੇਗਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪਾਉਣੀ ਤੇ ਭਾਣੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਤਣਾਉ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਸ਼ਬਦਾ ਦਾ ਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੱਖਿਆ ਵਾਲ਼ੇ ਸ਼ਬਦ ਮਨ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੋਬਲ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ

੧. ਕਬਿਉ ਬਾਚ ਚੌਪਈ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ।
੨. ਰਾਖੁ ਪਿਤਾ ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ॥ ਮੋਹਿ ਨਿਰਗੁਨੁ ਸਭ ਗੁਨ ਤੇਰੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਪੰਚ ਬਿਖਾਦੀ ਏਕੁ ਗਰੀਬਾ ਰਾਖਹੁ ਰਾਖਨਹਾਰੇ॥ ਖੇਦੁ ਕਰਹਿ ਅਰੁ ਬਹੁਤੁ ਸੰਤਾਵਹਿ ਆਇਓ ਸਰਨਿ ਤੁਹਾਰੇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੫)।
੩. ਸੋ ਕਰਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਜਿਨਿ ਉਪਾਇਆ ਜਗੁ॥ (ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ, ਸਲੋਕ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੪੬੭)।

ਗੁਰਮੁਖ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਅੰਦਰੋਂ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਨੋਂ ਤਨੋਂ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਨਾਮ ਹੀ ਚਿਤਾਰਦਾ ਹੈ, ਨਾਮ ਹੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਵਿਚ ਹੀ ਬ੍ਰਿਤੀ ਜੋੜੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਵਰਗੀ ਅਮੁੱਲੀ ਵਸਤ ਨੂੰ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪੁੰਗਰਨਾ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦੀ ਭੁੱਖ ਦਾ ਦੂਰ ਹੋਣਾ ਗੁਰੂ ਦੇ ਮਿਲਾਪ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਮ ਨਾਲ਼ ਰੰਗੇ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਧਨ ਨਾਲ਼ ਪੱਲਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਮੁਖਿ ਅੰਤਰਿ ਸਾਂਤਿ ਹੈ ਮਨਿ ਤਨਿ ਨਾਮਿ ਸਮਾਇ॥ ਨਾਮੋ ਚਿਤਵੈ ਨਾਮੁ ਪੜੈ ਨਾਮਿ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ॥ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਪਾਇਆ ਚਿੰਤਾ ਗਈ ਬਿਲਾਇ॥ ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਨਾਮੁ ਊਪਜੈ ਤਿਸਨਾ ਭੁਖ ਸਭ ਜਾਇ॥ ਨਾਨਕ ਨਾਮੇ ਰਤਿਆ ਨਾਮੋ ਪਲੈ ਪਾਇ॥੧॥ (ਰਾਗੁ ਸੋਰਠਿ ਵਾਰ ਮਹਲੇ ੪ ਕੀ ਸੋਰਠਿ, ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੪॥ ਅੰਗ ੬੫੩)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਕੁੱਝ ਨੇਮ ਬਣਾਉਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਇਸ ਲਈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਇਕਸਾਰਤਾ ਭਾਵ ਰੈਗੂਲੈਰਟੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਲਈ ਨਿੱਤ ਨੇਮ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹਰ ਸਿੱਖ ਲਈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਹਦਾਇਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇ। ਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਪੈ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਜੋ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਹ ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਸਾਰੇ

ਸੁੱਖਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਨਹਦ ਨਾਦ (ਸ਼ਬਦ) ਸੁਣਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਖੀਵਾ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਸਭ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਗਿਆ।

"ਸਾਂਤਿ ਪਾਈ ਗੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੇ॥ ਸੁਖ ਉਪਜੇ ਬਾਜੇ ਅਨਹਦ ਤੂਰੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੦੬)"।

ਮਨ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਹਲਾ ਵੀ ਕਰੋ। ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਛੁੱਟੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕਿਤੇ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਈਮੇਲ ਤੇ ਹੋਰ ਸੁਨੇਹੇ ਬਿਲਕੁਲ ਭੁੱਲ ਜਾਉ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਜੰਜਾਲ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੱਖਰਾ ਕਰ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਤਣਾਉ ਘਟੇਗਾ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਵੇਰਾਂ ਲੋਕ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤੇ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਛੁੱਟੀ ਲੈ ਲਈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲੇਗਾ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਹਿਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਅਕਤੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੰਮ ਚੱਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਲਈ ਦੁਰਲੱਭ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ (No one is indespensible) । ਜੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵੀ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਜੰਜਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾਉ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਰੁਕ ਜਾਏਗਾ। ਛੁੱਟੀ ਕਰੋ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਲੈਣ ਦਿਉ। ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਲਿਆਉ ਕਿ ਸਿਰਫ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਜਿਹੜੇ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦੇ ਸ਼ਦਾਈ ਨਾ ਬਣੋ: ਕੋਈ ਵੀ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਨਾਲ਼ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਲੋਕ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (Perfection) ਵਾਸਤੇ ਸ਼ੁਦਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿਗਾੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੇਰਾ ਇੱਕ ਦੋਸਤ ਐਸਾ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੀ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਦੀ ਵੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਬੇੜਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੀ ਗੱਲ ਉਹ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਰ ਕੇ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਸਵੇਰੇ ਆ ਕੇ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸੇ ਗੱਲ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਤੇ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ਼ ਵਧੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਾਰੀ ਰਾਤ ਉਸੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਉਹ ਉਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਰੇ। ਇਹ ਹੈ ਪਰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਹੱਦ। ਉਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਘਾਟਾ ਹੋ ਜਾਊ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਤਣਾਉ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਗੁਜ਼ਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਪਰਫੈਕਸ਼ਨ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤੱਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਇਹੋ ਹੀ ਕਾਫੀ ਨਹੀਂ?

ਆਮ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਸ ਕਾਰਜ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਕੇ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਹੋਵਾਂਗੇ ਪਰ ਅਕਸਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਰਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਦੀ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਮਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਸਵਿਚ ਆਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਜੇ ਮਨ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਾਂਗੇ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਚੀਜ਼ ਉੱਦੜ ਗੁੱਦੜੀ ਪਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਦੌੜਦੇ ਹਾਂ; ਇਹ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਠੀਕ ਕਰ ਲਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਹੀ ਹੈ; ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਸਾਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸੋਚੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਕਰ ਵੀ ਲਈਏ ਫਿਰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਕਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਰਨਾ ਕਦੀ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਾਂ ਇਹੋ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧੀਆ ਕਰੋ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਆਲ ਹੀ ਕੱਢ ਦਿਉ ਤੇ ਸੋਚਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉ। ਪਰਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਨਾ ਫਸੋ।

ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵੀ ਪਾਉ: ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਡੇ ਨਰਮ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਕਰਕੇ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਜ਼ਰੀਏ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਉ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਮੈਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਅਗਲਾ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੇ ਖੁਦ ਮਾਲਕ ਹੋ। ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਤੇ ਹਾਵੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਜੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਕਹੇ ਤੇ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੱਲਦੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖਤਮ ਕਰ ਲਉਗੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਦੁਖੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬੇਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਉ। ਨਾਂਹ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਸੋਚ ਕੇ ਵਰਤੋ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਮਿੱਠੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ ਦੱਸ ਕੇ ਨਾਂਹ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅਗਲਾ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋਵੇ।

(ਅ) ਗੁਰਮਤਿ ਸੇਧਾਂ

੧. ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ

ਧੰਨ ਧੰਨ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹੇ ਮੇਰੇ ਰਾਮ! ਮੇਰਾ ਮਨ ਚਿੰਤਾ ਦੀ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿੱਚ ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ! ਤੇਰੇ ਨਾਮ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਸਾਗਰ ਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

"ਚਿੰਤ ਭਵਨਿ ਮਨੁ ਪਰਿਓ ਹਮਾਰਾ॥ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਕੈਸੇ ਉਤਰਸਿ ਪਾਰਾ॥੩॥

(ਆਸਾ ਸ੍ਰੀ ਕਬੀਰ ਜੀਉ॥ ਅੰਗ ੪੭੮)"।

ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਜੁਗਤੀ ਹੈ ਨਿਰਭਉ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰਨਾ! ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਸ਼ਟ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੋਵੇ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੀ ਹੋ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਡਰ ਦੇ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਦੱਸਦੇ ਹਨ- ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਹੋ ਜਾਣਾ!

"ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ॥ ਪ੍ਰਭ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਛੁਟੈ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮ: ੫॥ ਅੰਗ ੨੯੩)"॥

ਨਿਰਭਉ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੇ ਡਰਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰੱਖਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਅੱਗੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਤੁੱਛ ਹਨ। "ਨਿਰਭਉ ਭਏ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟਿਆ ਰਾਖੇ ਰਾਖਨਹਾਰੇ॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੮੩)"।

ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਮੂਲ਼ ਹੈ 'ਦੂਜੇ ਭਾਉ' (ਭਾਵ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਪਿਆਰ) ਵਿੱਚ ਮਨ ਦਾ ਲੱਗੇ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਕਰਤਾਰ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਭਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਚਿਤਵਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨ ਦਿਨ ਰਾਤ ਧੰਧਿਆਂ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਸਲੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਦਾ ਨਹੀਂ।

"ਦੂਜੇ ਭਾਇ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਨਾ॥ ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਚਿਤਵੈ ਆਪੁ ਨ ਪਛਾਨਾ॥ ਧੰਧਾ ਕਰਤਿਆ ਅਨਦਿਨੁ ਵਿਹਾਨਾ॥ (ਗਉੜੀ ਗੁਆਰੇਰੀ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੧੫੯)"।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਬਿਪਤਾ ਪੈ ਜਾਏ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਹਾਰਾ ਨਾ ਰਹੇ, ਦੁਸ਼ਮਨ ਭਾਰੂ ਪੈ ਜਾਏ ਤੇ ਸਾਰੇ ਸੱਜਣ ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦੌੜ ਜਾਣ, ਸਾਰੇ ਆਸਰੇ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਪਰ ਜੇ ਬਿਪਤਾ ਦੇ ਮਾਰੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਵਾਲ ਵੀ ਵਿੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

"ਜਾ ਕਉ ਮੁਸਕਲੁ ਅਤਿ ਬਣੈ ਢੋਈ ਕੋਇ ਨ ਦੇਇ॥ ਲਾਗੂ ਹੋਏ ਦੁਸਮਨਾ ਸਾਕ ਭਿ ਭਜਿ ਖਲੇ॥ ਸਭੋ ਭਜੈ ਆਸਰਾ ਚੁਕੈ ਸਭੁ ਅਸਰਾਉ॥ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਲਗੈ ਨ ਤਤੀ ਵਾਉ॥੧॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੦)"।

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਘੇਰੀ ਰੱਖੇ, ਸਰੀਰ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਨਸਾਨ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦੇ ਜੰਜਾਲ ਵਿਚ ਜਕੜਿਆ ਹੋਵੇ, ਕਦੇ ਕੋਈ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਤੇ ਕਦੇ ਕੋਈ ਗ਼ਮ ਘੇਰੀ ਰੱਖਣ, ਸਾਰੀ ਧਰਤੀ ਉੱਤੇ ਉਹ ਭਟਕਦਾ ਫਿਰੇ ਤੇ ਘੜੀ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਬਹਿਣਾ ਨਸੀਬ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਚਿਤ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆ ਵਸੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਤਨ ਮਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਠੰਡੇ ਠਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਜਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਬਹੁਤੁ ਬਹੁਤੁ ਦੇਹੀ ਵਿਆਪੈ ਰੋਗੁ॥ ਗ੍ਰਿਸਤਿ ਕੁਟੰਬਿ

ਪਲੇਟਿਆ ਕਦੇ ਹਰਖੁ ਕਦੇ ਸੋਗੁ॥ ਗਉਣੁ ਕਰੇ ਚਹੁ ਕੁੰਟ ਕਾ ਘੜੀ ਨ ਬੈਸਣੁ ਸੋਇ॥ ਚਿਤਿ ਆਵੈ ਓਸੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਤਨੁ ਮਨੁ ਸੀਤਲੁ ਹੋਇ॥੩॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੭੦)"।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਆ ਟਿਕੇ, ਉਸ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਧੀ (ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ), ਬਿਆਧੀ (ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ), ਉਪਾਧੀ (ਝਗੜੇ, ਬਖੇੜ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ, ਆਦਿ) ਤਿੰਨੇ ਤਾਪ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ਼ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (ਬੇਹੱਦ ਲੋਭ) ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਆਸ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਗਮ ਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਮੁੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਸ ਰਹਿਤ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਮਨ, ਤਨ ਤੇ ਆਤਮਾ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਭਾਵ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਤੇ ਡਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਪ੍ਰਭੂ, ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਬਖਸ਼, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਹਉਮੈ ਤੇ ਈਰਖਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਣ।

"ਬਿਰਾਜਿਤ ਰਾਮ ਕੋ ਪਰਤਾਪ॥ ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਉਪਾਧਿ ਸਭ ਨਾਸੀ ਬਿਨਸੇ ਤੀਨੈ ਤਾਪ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬੁਝੀ ਪੂਰਨ ਸਭ ਆਸਾ ਚੂਕੇ ਸੋਗ ਸੰਤਾਪ॥ ਗੁਣ ਗਾਵਤ ਅਚੁਤ ਅਬਿਨਾਸੀ ਮਨ ਤਨ ਆਤਮ ਧ੍ਰਾਪ॥੧॥ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮਦ ਮਤਸਰ ਸਾਧੂ ਕੈ ਸੰਗਿ ਖਾਪ॥ ਭਗਤਿ ਵਛਲ ਭੈ ਕਾਟਨਹਾਰੇ ਨਾਨਕ ਕੇ ਮਾਈ ਬਾਪ॥੨॥੭੭॥੧੦੦॥ (ਸਾਰਗ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੨੨੩)"।

ਸੋ ਸਾਫ਼ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਪੂਰਨ ਸਮਰਪਨ ਕੀਤਿਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਖਤਮ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੁਕਮ ਤੇ ਭਾਣੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ਼ ਜੋੜੀ ਰੱਖਣਾ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ (ਕਿਰਪਾ) ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਿੱਖੀ ਵਿੱਚ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ ਸ਼ਬਦ ਰੂਪੀ ਗੁਰੂ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲੜ ਲਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ, ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਲੈ ਕੇ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੇ ਭਾਣੇ ਅੰਦਰ ਆਉਣਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਵੇਖ ਲਵੇ, ਇਹ ਨਾ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਵਾਲ਼ਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹੈ।

"ਸਤਿਗੁਰੁ ਮੇਰਾ ਵਡ ਸਮਰਥਾ॥ ਜੀਇ ਸਮਾਲੀ ਤਾ ਸਭੁ ਦੁਖੁ ਲਥਾ॥ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗੁ ਗਈ ਹਉ ਪੀੜਾ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ਜੀਉ॥੨॥ (ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੯੮)"।

੨. ਹੁਕਮੀ ਬੰਦਾ ਬਣ ਕੇ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋਣਾ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜੰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਇਨਸਾਫ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਹਉਮੈ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਅਭੇਦ ਹੋ ਜਾਈਏ। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ ਤੇ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਹੁਕਮ ਚਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਵੱਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਚੱਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਰਪਨ ਕਰ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਢਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਭੂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਦਾ ਖਿਆਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਇਨਮਨ (ਮਾਇਆ ਵਿੱਚ ਖੁਭਿਆ ਮਨ) ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨਮਨ (ਦੁਨੀਆਂ ਵਲੋਂ ਉਪਰਾਮ) ਦੇ ਅਰਪਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮੁਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਇੱਕ ਸੁਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਉਮੈ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਮੁੱਕਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਸੋਗ, ਚਿੰਤਾ, ਦੁੱਖ, ਆਦਿ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਭਾਣੇ ਵਿੱਚ ਜੂ ਹੋਇਆ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਸੁੱਖ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਮੱਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਭਲਾ ਸਮਝ ਕੇ ਸੁੱਖਾਂ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ, ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਰੱਜਿਆ ਹੀ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁੱਖ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭਾਣਾ ਮੰਨ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

- ਮਨ ਕੀ ਮਤਿ ਤਿਆਗਹੁ ਹਰਿ ਜਨ ਹੁਕਮੁ ਬੂਝਿ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਰੇ॥ ਜੋ ਪ੍ਰਭੁ ਕਰੈ ਸੋਈ ਭਲ ਮਾਨਹੁ ਸੁਖਿ ਦੁਖਿ ਓਹੀ ਧਿਆਈਐ ਰੇ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੯)
- ਜੇ ਸੁਖੁ ਦੇਹਿ ਤ ਤੁਝਹਿ ਅਰਾਧੀ ਦੁਖਿ ਭੀ ਤੁਝੈ ਧਿਆਈ॥੨॥ ਜੇ ਭੁਖ ਦੇਹਿ ਤ ਇਤ ਹੀ ਰਾਜਾ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਸੂਖ ਮਨਾਈ॥੩॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਅਸਟਪਦੀਆ ਮਹਲਾ ੪ ਘਰੁ ੨॥ ਅੰਗ ੭੫੭)
- ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥ ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ॥੧੬॥ (ਜਪੁ ਅੰਗ ੩)

- ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ॥ ਨਾਨਕ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ਸੋਇ॥੪॥੧੦॥੪੯॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੩॥ ਅੰਗ ੩੬੩)

ਇਸੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੀ ਪੰਚਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੱਤੀ ਤਵੀ ਤੇ ਬੈਠ ਗਏ ਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵੀ ਉਲ੍ਹਾਮਾ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਗੈ॥੨॥੪੨॥੯੩॥ (ਆਸਾ ਘਰੁ ੭ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੩੯੪)"।

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸਭ ਦੀ ਭਲਾਈ ਵਾਲ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਮੰਨੇ ਉਹ ਦੁਖੀ ਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦੁੱਖ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲੀ ਕਰ ਕੇ ਆਪ ਸਹੇੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਢਾਲ ਕੇ ਅਸੀਂ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਤੋਂ ਅਣਜਾਣ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਤਦ ਤੱਕ ਭੁੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡਾ ਤਨ ਮਨ ਅਸ਼ਾਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਗੁਰੂ ਨਾਲ਼ ਹੋ ਜਾਏ ਉਹ ਹੁਕਮ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਕੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

"ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ॥ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ॥੩॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੦੦)"।

੩. ਨਾਮ ਜਪਣਾ

ਪ੍ਰਭੂ ਦੇ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਬਰਕਤਾਂ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਮੁਥਾਜੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਜੀਅ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਰਿਜ਼ਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਾਉਣ ਤੇ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੋਹ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਮੁਥਾਜ ਹੋਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਭ ਕਾਰਨ ਸਵੈਮਾਨ ਵੀ ਗੁਆਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ਼ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਉੱਚੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਰੂਹ ਕਿਸੇ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮੁਥਾਜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਭ ਕੁੱਝ ਦਾਤਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਹੀ ਮੰਗਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਸਹਸੇ, ਸਹਿਮ ਤੇ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਦਾ ਵਧੀਆ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦਾ ਫਿਕਰ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਸਿਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਬੱਚਾ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਫਿਕਰ ਲੱਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਫੈਸਲੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਮਾਂ ਰੂਪੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਝੋਲੀ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਦੀ ਗੋਦ ਦਾ ਨਿੱਘ ਲੈਣਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਲੋਰੀਆਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਨਣਾ ਹੈ। ਸੋ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਫਿਕਰ ਹੁਣ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਇਸ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- "ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੇਇ॥ ਜਲ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਅਨੁ ਤਿਨਾ ਭਿ ਰੋਜੀ ਦੇਇ॥ (ਵਾਰ ਰਾਮਕਲੀ ਸਲੋਕ ਮਃ ੨॥ ਅੰਗ ੯੫੫)"।
- "ਨਾ ਕਰਿ ਚਿੰਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਰਤੇ॥ ਹਰਿ ਦੇਵੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਜੰਤਾ ਸਭਤੈ॥ ਅਚਿੰਤ ਦਾਨੁ ਦੇਇ ਪ੍ਰਭੁ ਮੇਰਾ ਵਿਚਿ ਪਾਥਰ ਕੀਟ ਪਖਾਣੀ ਹੇ॥੬॥ (ਮਾਰੂ ਮਹਲਾ ੪॥ ਅੰਗ ੧੦੭੦)"।

ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਇੱਕ ਮੇਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨੁੱਖ ਬਾਲ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜੀ ਰੱਖਿਆ ਉਹ ਮਾਇਆ ਦੀ ਭੀੜ ਵਿੱਚ ਗਵਾਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਜਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਉਂਗਲ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ ਉਹ ਜਗਤ ਵਿੱਚ ਧੰਧੇ ਧਾਉਣੀ ਦੇ ਭੀੜ ਭੜੱਕੇ ਵਿੱਚ ਖੁੰਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਵਿਸਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਗਤ ਦੇ ਸਹਸੇ ਸਹਿਮ ਮਨ ਨੂੰ ਸਤਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

"ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵੈ॥ ਭਗਤਿ ਬਿਨਾ ਸਹਸਾ ਨਹ ਚੂਕੈ ਗੁਰੁ ਇਹੁ ਭੇਦੁ ਬਤਾਵੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੮੩੦)"।

ਸੋ ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਪੱਲਾ ਨਾ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਰਤਿ ਟਿਕਾਣੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਸੰਸਾ, ਸਹਿਮ, ਚਿੰਤਾ, ਫਿਕਰ ਮਨ ਨੂੰ ਨਹੀ ਵਿਆਪਦਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸੌਖਾ ਤੇ ਖਰਚੇ ਰਹਿਤ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ। ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ ਵਿੱਚ ਨਿਰਭੈਤਾ ਤੇ ਨਿਰਵੈਰਤਾ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ॥ (ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੯॥ ਅੰਗ ੧੪੨੭)।

੪. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣਾ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਰੀਰਕ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟਾ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਰੋਗ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਆਰੋਗ ਮਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ ਮੱਲਾਂ ਦੇ ਘੋਲ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਪਿਰਤ ਪੈ ਜਾਏ। ਇਹ ਪ੍ਰੰਪਰਾ ਮੀਰੀ ਪੀਰੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਵਿੱਚ ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਗਈ।

ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਲਈ ਯੋਗਾ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਭਾਰ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਣਾਉ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਠੀਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਣਾਉ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨ ਖਾਸ ਕਰ ਕੇ ਕੋਰਟੀਸੋਲ ਘੱਟ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਦੀ ਟੁੱਟ ਭੱਜ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗਾ ਕਸਰਤਾਂ, ਮੋਢਿਆਂ ਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਦਰਦ ਵੀ ਘਟਾ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਆਸਣ ਮਨ ਦੇ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਏ ਸਾਹਾਂ

ਨਾਲ਼ ਹਰ ਅੰਗ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਈ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਯੋਗਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਦੀ ਸੈਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੌਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਲਈ ਬੜੀਆਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਬਗੀਚੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।

੫. ਸ਼ੁਕਰ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖੋ

ਜੋ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੋਈ ਭਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਹਿਸਾਨਮੰਦ ਰਹਿਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਅਪਣਾਉ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਜੋ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸਬਰ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ਼ ਰਹੋ ਤੇ ਨਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਫਿਕਰ ਮੰਦ ਨਾ ਹੋਵੋ। ਉਸ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨੂੰ ਮੰਨੋ। ਸ਼ਕਾਇਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਜੋ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ ਜੇ ਕਿਤੇ ਨਾ ਮਿਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ ਕੀ ਹੁੰਦੀ? ਜਿਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਚੱਲ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਸ ਅੱਗੇ ਸਮਰਪਨ ਕਰ ਦੇਈਏ। ਉਸ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਕਰੀਏ!

"ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ॥ ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ॥ ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ॥ ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੬੮)"।

੬. ਸਾਕਤ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੀਏ

ਸਾਕਤ (ਪ੍ਰਭੂ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਹੋਏ ਮਾਇਆਧਾਰੀ ਬੰਦੇ) ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਘਟੀਆ ਸੋਚ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚੋਂ ਘਟੀਆ ਸੋਚ ਹੀ ਗ੍ਰਹਿਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਤੈਸੀ ਰੰਗਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਇਸੇ ਕਰ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਟੁੱਟੇ ਸਾਕਤਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਤੋਂ ਵਰਜਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਕਤਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਕਾਲੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਨਾਲ਼ ਕਾਲਖ ਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।

"ਕਬੀਰ ਸਾਕਤ ਸੰਗੁ ਨ ਕੀਜੀਐ ਦੂਰਹਿ ਜਾਈਐ ਭਾਗਿ॥ ਬਾਸਨੁ ਕਾਰੋ ਪਰਸੀਐ ਤਉ ਕਛੁ ਲਾਗੈ ਦਾਗੁ॥੧੩੧॥ (ਸਲੋਕ ਕਬੀਰ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੭੧)"।

ਇੱਕ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਗਿੱਦੜਾਂ ਦੀ ਢਾਣੀ ਵਿੱਚ ਰਲ ਗਿਆ। ਉਹ ਗਿੱਦੜਾਂ ਵਾਂਗ ਪਲਿਆ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ੇਰ ਦਾ ਬੱਚਾ ਹੈ। ਉਹ ਗਿੱਦੜਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਡਰਪੋਕ ਹੋ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੇ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਰਦੇ

ਡਿੱਠਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ੇਰ ਵਰਗਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਉਸ ਨੇ ਗਿੱਦੜੀ ਕੋਲੋਂ ਪੁਛਿਆ। ਗਿੱਦੜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, "ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸ਼ੇਰ ਨਹੀਂ ਬਲ ਕਿ ਗਿੱਦੜ ਹੈ"। ਇਸ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨੋ ਬਲ ਡੇਗ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤੱਕ ਗਿੱਦੜ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਿਹਾ। ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੇਰ ਮਿਲਿਆ। ਸ਼ੇਰ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਸ਼ੇਰ ਨੂੰ ਜਗਾ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਉਹ ਗਿੱਦੜ ਤੋਂ ਮੁੜ ਸ਼ੇਰ ਬਣ ਗਿਆ। ਉਸ ਦਾ ਡਿੱਗਾ ਮਨੋ ਬਲ ਉੱਚਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਗਿਆ। ਗਿੱਦੜਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਦੇ ਅਸਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਿਤਾਣਾ ਬਣਾ ਛੱਡਿਆ ਸੀ।

ਨੈਗੇਟਿਵ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੋਚ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਰਾਟੇ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਹਮਲਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਉਸ ਦੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚੋਂ ਹਟ ਜਾਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਫਜ਼ੂਲ ਬਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਬਲ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਵਰਤਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ। ਸੋ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਸਾਕਤਾਂ ਤੇ ਘਟੀਆ ਸੋਚ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੀ ਰਿਹਾ ਜਾਏ। ਚਰਿਤ੍ਰ ਸਿਰਫ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਹੀ ਪਰਤੀਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿੱਦਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਪਰਤੀਕ ਹੈ ਕਿ ਕੈਸੀ ਸੰਗਤਿ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ ਤੇ ਕੀਤੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ?

ਨੈਗੇਟਿਵ ਸੋਚ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ, ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਦੀ ਵੀ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣ ਦੇਂਦੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੀ ਸੰਗਤਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਫਿਲਮਾਂ ਵੀ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਐਸੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੋਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਾਏ ਤੇ ਕਾਮੁਕ ਰੁਚੀਆਂ ਵਧਣ।

੭. ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ, ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਤੇ ਜੋਤਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ

ਇਤਿਹਾਸ ਗਵਾਹ ਹੈ ਕਿ ਮਹਿਮੂਦ ਗਜ਼ਨੀ ਨੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਤੇ ਕਈ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ। ਆਖਰੀ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਸੋਮਨਾਥ ਦੇ ਮੰਦਰ ਤੇ ਹੱਲਾ ਬੋਲਿਆ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਰਾਜਪੂਤ ਰਾਜੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ ਆਏ, ਪਰ ਲੜਾਈ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਹ ਮੰਦਰ ਦੇ ਪੁਜਾਰੀਆਂ ਤੇ ਯਕੀਨ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਪੁਜਾਰੀ ਇਹ ਕਹਿ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ ਵਿਸ਼ਵ ਨਾਥ ਦਾ ਤੀਜਾ ਨੇਤ੍ਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇਗਾ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਨ ਵਿੱਚ ਪਰਲੋ ਆ ਜਾਏਗੀ। ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੇਵਦਾਸੀਆਂ ਘੁੰਗਰੂ ਛਣਕਾ ਛਣਕਾ ਕੇ ਨੱਚਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ, ਘੰਟੇ ਖੜਕਦੇ ਰਹੇ, ਪਰ ਕਿਸੇ ਸ਼ਿਵਜੀ ਦੀ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਨਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀ। ਗਜ਼ਨੀ ਨੇ ਮੂਰਤੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਉਸ ਅੰਦਰ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਸਾਰਾ ਸੋਨਾ ਕੱਢ ਲਿਆ, ਭਾਰੀ ਧਨ ਲੁੱਟਿਆ ਤੇ

ਬੇਅੰਤ ਮਰਦ ਤੇ ਔਰਤਾਂ ਗੁਲਾਮ ਬਣਾ ਕੇ ਗਜ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾ ਕੇ ਟਕੇ ਟਕੇ ਨੂੰ ਵੇਚਿਆ। ਇਹੋ ਹਾਲਤ ਸੈਦਪੁਰੀ ਪਠਾਣਾਂ ਦੀ ਹੋਈ ਜਦ ਬਾਬਰ ਨੇ ਹਮਲਾ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਹਾਹਾਕਾਰ ਮਚਾ ਦਿੱਤੀ। ਪਠਾਣਾਂ ਨੇ ਵੀ ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ। ਪਠਾਣਾਂ ਨੇ ਅਨੇਕਾਂ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਬੇ ਫੜ ਲਿਆਂਦੇ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਬੀਆਂ ਫਿਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਾਬਰ ਨੇ ਪੱਕੇ ਮਹੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸਵਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਤੇ ਪਠਾਣ ਸ਼ਹਿਜ਼ਾਦਿਆਂ ਦੇ ਟੋਟੇ ਟੋਟੇ ਕਰ ਕੇ ਖੇਹ ਵਿੱਚ ਰੁਲਾ ਦਿੱਤਾ। ਪੀਰਾਂ ਦੇ ਜਾਦੂ ਨਾਲ਼ ਕੋਈ ਮੁਗਲ ਅੰਨ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਇਆ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਪੀਰ ਦੀ ਕਰਾਮਾਤ ਨੇ ਕੋਈ ਰੰਗ ਵਿਖਾਇਆ।

"ਕੋਟੀ ਹੂ ਪੀਰ ਵਰਜਿ ਰਹਾਏ ਜਾ ਮੀਰੁ ਸੁਣਿਆ ਧਾਇਆ॥ ਥਾਨ ਮੁਕਾਮ ਜਲੇ ਬਿਜ ਮੰਦਰ ਮੁਛਿ ਮੁਛਿ ਕੁਇਰ ਰੁਲਾਇਆ॥ ਕੋਈ ਮੁਗਲੁ ਨ ਹੋਆ ਅੰਧਾ ਕਿਨੈ ਨ ਪਰਚਾ ਲਾਇਆ॥੪॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੪੧੭)"।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਆਧੁਨਿਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ ਲਿਖੇ ਤੇ ਸੂਝਵਾਨ ਲੋਕ ਵੀ ਇਸ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨੋ ਬਲ ਇੰਨਾ ਨਿੱਘਰ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਕਰ ਕੇ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਾਰੇ ਟੋਲਦੇ ਟੋਲਦੇ ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਵਾਲੇ ਬਾਬਿਆਂ, ਜੋਤਿਸ਼ੀਆਂ, ਵਸਤੂ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰ ਮਾਹਿਰਾਂ ਤੋਂ ਚਿੱਟੇ ਦਿਨ ਲੁੱਟੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਉਹ ਧਾਗੇ ਤਵੀਤਾਂ, ਰਾਹੂ ਕੇਤੂ, ਸ਼ਨੀ, ਮੰਗਲ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਦੇ ਭਰਮ ਪਾਲ਼ੀ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਜੰਤਰਾਂ, ਮੰਤਰਾਂ, ਤੰਤਰਾਂ ਦੇ ਵਹਿਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਲ਼ ਕਬਰਾਂ ਤੇ ਜਠੇਰਿਆਂ ਦੀ ਪੂਜਾ, ਸ਼ਰਾਬਾਂ ਤੇ ਖੀਰਾਂ ਦੇ ਚੜ੍ਹਾਵੇ, ਪੱਤਰੀਆਂ ਤੇ ਟੇਵੇ ਬਣਾਉਣੇ, ਸ਼ਗਨ-ਅਪਸ਼ਗਨ ਮੰਨਣੇ, ਮਹੂਰਤ ਕਢਾਉਣੇ, ਆਦਿ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡਾਂ ਨੇ ਜਾਲ਼ ਵਿਛਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਸ਼ੁਭ ਮਹੂਰਤ ਕੱਢਣ ਵਾਲ਼ੇ ਪੰਡਿਤ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੂੰ ਟੇਵੇ ਲਾ ਲਾ ਕੇ ਲਗਨ ਮਹੂਰਤ ਗਿਣਦਾ ਹੈਂ, ਪਰ ਕਦੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਵਿਚਾਰਦਾ ਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਸਾਹਿਆਂ ਦੇ ਉਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਚੱਲਦਾ ਹੈ।

"ਸਾਹਾ ਗਣਹਿ ਨ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰੁ॥ ਸਾਹੇ ਊਪਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੯੦੪)"।

ਜੋਤਿਸ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਦਸ਼ਾ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੁੱਭ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਭ ਫਲ ਕਲਪ ਕਲਪ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਕਾਰਨ ਉਤਪਤ ਦੁੱਖਾਂ ਸੁੱਖਾਂ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਉਪਾਉ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਰਾਜ਼ੀ ਕਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਗ੍ਰਹਿ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ

ਆਗਿਆ ਵਿੱਚ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਕੋਲੋਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਲਿਆ ਤੇ ਜਪਿਆ ਉਸ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉਪਜਣ ਵਾਲ਼ੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਮਨੁੱਖ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਦਿਨ ਰਾਤ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਕੇ ਜਾਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰੀ ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

- "ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨਦੁ ਘਣਾ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਉ॥ ਗਰਹ ਨਿਵਾਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਅਪਣਾ ਨਾਉ॥੧॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੪੦੦)"।
- "ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਜੋ ਜਨੁ ਜਪੈ ਅਨਦਿਨੁ ਸਦ ਜਾਗੈ॥ ਤੰਤੁ ਮੰਤੁ ਨਹ ਜੋਹਈ ਤਿਤੁ ਚਾਖੁ ਨ ਲਾਗੈ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੮੧੭)"।

ਸਾਰੇ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ਼ ਜੋੜਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਭਰਮ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਤੋਂ ਜਾਣ ਲੱਗੇ ਥਿੱਤ ਵਾਰ ਦਾ ਵਿਚਾਰ, ਨਿੱਛ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਬਿੱਲੀ ਦਾ ਰਸਤਾ ਕੱਟ ਜਾਣਾ, ਅੱਖ ਫੜਕਣੀ, ਮਹੂਰਤ, ਮਹੀਨਾ, ਦਿਸ਼ਾ, ਗ੍ਰਹਿ, ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ, ਮੰਤ੍ਰ, ਸਰਾਪ, ਆਦਿ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਸਮਾਧਾਂ, ਮੜ੍ਹੀਆਂ ਮਸਾਣਾਂ ਤੇ ਜਠੇਰਿਆਂ ਤੇ ਮੱਥੇ ਨਹੀਂ ਰਗੜਦੇ।

"ਦੁਬਿਧਾ ਨ ਪੜਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਹੋਰੁ ਨ ਪੂਜਉ ਮੜੈ ਮਸਾਣਿ ਨ ਜਾਈ॥ (ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੧ ਘਰੁ ੧ ਅਸਟਪਦੀਆ ਚਉਤੁਕੀ॥ ਅੰਗ ੬੩੪)"।

ਗੁਰਮੁਖ ਜਨ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਤੇ ਓਟ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਾਲ਼ਦੇ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪਨ ਹੋਏ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਜੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ, ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ, ਅੰਧ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਸਾਡਾ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਸਵਾਰ ਸਕਦੇ ਬਲਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਤੇ ਖੁਆਰ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

੮. ਵਿਕਾਰਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ

ਮਨ ਤੇ ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਤੇ ਅਹੰਕਾਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਿਕਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਮਨ ਭਟਕਦਾ ਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ, ਮਾਨਸਿਕ ਨਿਘਾਰ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਆਦਿ ਵੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਪੰਜਾਂ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਗੁਰਮਤਿ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦੀ ਥਾਂ ਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਸਮਝਾਈ ਹੈ।

ਇਹ ਪੰਜੇ ਵਿਕਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਭਾਵ ਨਾਲ਼ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਪਰ ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੁਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰਜਨਨ ਤੇ ਦੰਪਤੀ ਪਿਆਰ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਬੀਰਤਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਸਿਪਾਹੀ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਲੋਭ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਤੇ ਸੰਤੋਖ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਕੇ ਪ੍ਰਭੂ ਭਗਤੀ ਮੰਗਣੀ ਹੈ, ਮੋਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿੱਚ ਰੰਗਣਾ ਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਅਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਅਣਖ ਤੇ ਸਵੈ ਮਾਨ ਵਿੱਚ ਬਦਲਣਾ ਹੈ।

੯. ਕੁਬੋਲਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ

ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ਼ ਕੁਬੋਲ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਹ ਮਖਾਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਦੁਖਦਾ ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ ਮਾੜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਤਣਾਉ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਘੱਟ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂ ਲਿਖਿਆ ਜਾਵੇ ਉਨੀਆਂ ਹੀ ਗਲਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਤਣਾਉ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਜ਼ੂਲ ਦੇ ਗਿਲੇ ਕਰੀ ਜਾਣਾ ਤੇ ਵਿਅਰਥ ਬੋਲ ਬੁਲਾਰਾ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਬੋਲਣ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਹਾਲਤ ਦਾ ਪਤਾ ਹੈ।

"ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣੁ ਝਖਣੁ ਹੋਇ॥ ਵਿਣੁ ਬੋਲੇ ਜਾਣੈ ਸਭੁ ਸੋਇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥ (ਧਨਾਸਰੀ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੬੬੧)"।

ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਝਗੜੇ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਵਧਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਬੋਲਣਾ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਈਏ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਭਲਿਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨਾਲ਼ ਵੀ ਨਹੀਂ ਬੋਲਾਂਗੇ ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖਾਂਗੇ? ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਖਾਲੀ ਘੜਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਦੀ ਡੋਲਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਗੁਣਾਂ ਤੋਂ ਖਾਲੀ ਫਾਲਤੂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਣਵਾਨ ਮਨੁੱਖ ਅਡੋਲ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਘੱਟ ਬੋਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੋਚ ਕੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਆਮ ਅਖਾਣ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਲੋ ਫਿਰ ਬੋਲੋ।

- "ਬੋਲਤ ਬੋਲਤ ਬਢਹਿ ਬਿਕਾਰਾ॥ ਬਿਨੁ ਬੋਲੇ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰਾ॥੩॥ ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਛੂਛਾ ਘਟੁ ਬੋਲੈ॥ ਭਰਿਆ ਹੋਇ ਸੁ ਕਬਹੁ ਨ ਡੋਲੈ॥੪॥੧॥ (ਕਬੀਰ ਜੀ ਘਰੁ ੧॥ ਅੰਗ ੮੭੦)"।

- "ਜਿਤੁ ਬੋਲਿਐ ਪਤਿ ਪਾਈਐ ਸੋ ਬੋਲਿਆ ਪਰਵਾਣੁ॥ ਫਿਕਾ ਬੋਲਿ ਵਿਗੁਚਣਾ ਸੁਣਿ ਮੂਰਖ ਮਨ ਅਜਾਣ॥ ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵਹਿ ਸੇ ਭਲੇ ਹੋਰਿ ਕਿ ਕਹਣ ਵਖਾਣ॥੩॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੫)"।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹਾਂ ਭਾਰਤ ਦਾ ਯੁੱਧ ਦਰੋਪਤੀ ਦੇ ਕੁਬੋਲ ਤੋਂ ਹੀ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਦਰੋਪਤੀ ਨੇ ਦੁਰਯੋਧਨ ਦੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਡਿੱਗਣ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਨ੍ਹੇ ਦੀ ਔਲਾਦ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਜਿਸ ਦਾ ਬਦਲਾ ਦਰਯੋਧਨ ਨੇ ਦਰੋਪਤੀ ਨੂੰ ਬੇਇਜ਼ਤ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਕਰਕੇ ਲਿਆ।

ਤਣਾਉ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਘੱਟ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਕਾਰਗਰ ਮੰਤ੍ਰ ਹੈ। ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕਣਾ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਅਸੂਲ ਹੈ।

"ਮਿਠਾ ਬੋਲਨ ਨਿਵ ਚਲਣ ਹਥਹੁੰ ਦੇਕੈ ਭਲਾ ਮਨਾਏ॥ ੨੪॥੮॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੮ ਪਉੜੀ ੨੪)"।

ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਤੇ ਮਿਠਾਸ ਨਾਲ਼ ਬੋਲਣ ਨਾਲ਼ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੀ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ, "ਗੰਢੁ ਪਰੀਤੀ ਮਿਠੇ ਬੋਲ॥ (ਵਾਰ ਮਾਝ ਕੀ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੪੩)"। ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਵੀ ਗੁਣ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ 'ਮਿਠ ਬੋਲੜਾ ਜੀ ਹਰਿ ਸਜਣੁ ਸੁਆਮੀ ਮੋਰਾ॥ ਹਉ ਸੰਮਲਿ ਥਕੀ ਜੀ ਓਹੁ ਕਦੇ ਨ ਬੋਲੈ ਕਉਰਾ॥ (ਰਾਗੁ ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੫ ਛੰਤ॥ ਅੰਗ ੭੮੪)" ਕਰਕੇ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਾਲੀ ਗਲੋਚ ਤੇ ਚੁੱਭਵੇਂ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਬੋਲਣੇ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਨਾ ਪਹੁੰਚੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਦਾ ਹਿਰਦਾ ਅਮੋਲਕ ਮੋਤੀ ਹੈ।

"ਇਕੁ ਫਿਕਾ ਨ ਗਾਲਾਇ ਸਭਨਾ ਮੈ ਸਚਾ ਧਣੀ॥ ਹਿਆਉ ਨ ਕੈਹੀ ਠਾਹਿ ਮਾਣਕ ਸਭ ਅਮੋਲਵੇ॥੧੨੯॥ (ਸਲੋਕ ਫਰੀਦ ਜੀ॥ ਅੰਗ ੧੩੮੪)"।

ਸੋ ਜੇ ਮਿੱਠ ਬੋਲੜੇ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਸਾਂਝ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਤੇ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸੰਭਾਵਤ ਵੱਡੇ ਝਗੜੇ ਝੰਬੇਲੇ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹੀਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਵੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰੇੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਸੋ ਤਣਾਉ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਲਈ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸੰਜਮ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ ਇੱਕ ਅਮੁੱਲਾ ਸੂਤਰ ਹੈ।

੧੦. ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਵੰਡ ਛਕਣਾ

ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਹਰ ਸਿੱਖ, ਧਰਮ ਦੀ

ਕਿਰਤ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਦਸਵੰਧ ਗੁਰੂ ਲੇਖੇ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਜਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ, ਮਾਇਆ ਦੀ ਘਾਟ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਫਿਕਰ ਤੇ ਤਣਾਉ ਬਣਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਕਿਰਤ ਬਿਨਾਂ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਲੋਕ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਵੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਆਰਥਿਕ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਚੋਰੀ, ਠੱਗੀ, ਰਿਸ਼ਵਤ, ਆਦਿ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਰਕਤ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ ਅਤੇ ਸਵੈ ਮਾਣ ਥੱਲੇ ਡਿੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਫੜੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਹਿਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ ਤਣਾਉ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਕਿਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਅਕਸਰ ਮੰਗਤੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੈਰਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਕਦਾਚਿਤ ਵੀ ਮਨਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਪਰਵਿਰਤੀ ਕਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਹੈ; ਜੰਗਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ। ਸਾਨੂੰ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹੱਸਣ, ਖੇਡਣ ਤੇ ਸਵੈ ਮਾਣ ਨਾਲ਼ ਜੀਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੱਸਦੇ ਖੇਡਦੇ ਸੁਯੋਗ ਨਿਭਾਉਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਬਿਨਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ "ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਛਤੀਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਖਾਹਿ॥ (ਗਉੜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੬੯)" ਜਿਹੇ ਵਾਕਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲਣਾ।

ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਤੇ ਮਲਿਕ ਭਾਗੋ ਦੀ ਸਾਖੀ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ। ਮੰਗਣਾ ਜਾਂ ਲੁੱਟ ਕੇ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ। ਵਿਹਲੜ ਤੇ ਨਖੱਟੂ ਦੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀਂ। ਅਗਿਆਨੀ ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਗੀਤ ਗਾ ਕੇ ਸੁਣਾਉਂਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਗਰੀਬ ਮੁੱਲਾਂ ਨੇ ਵੀ ਮਸੀਤ ਵਿੱਚ ਨਮਾਜ਼ ਨੂੰ ਰੋਟੀ ਕਮਾਉਣ ਦਾ ਵਸੀਲਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਮਖੱਟੂ ਲੋਕ ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਚੇਲੇ ਬਣ ਕੇ ਕੰਨ ਪੜਵਾ ਕੇ ਮੁੰਦਰਾਂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੈ ਇਹ ਸਾਰਾ ਮੰਗਣ ਦਾ ਹੀ ਪਾਖੰਡ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਾਧਾਂ ਦੇ ਚਰਨੀਂ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫਾਇਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਇਹੋ ਹੈ ਕਿ ਹੱਕ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚੋਂ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਏ।

"ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਗਾਵੈ ਗੀਤ॥ ਭੁਖੇ ਮੁਲਾਂ ਘਰੇ ਮਸੀਤਿ॥ ਮਖਟੂ ਹੋਇ ਕੈ ਕੰਨ ਪੜਾਏ॥ ਫਕਰੁ ਕਰੇ ਹੋਰੁ ਜਾਤਿ ਗਵਾਏ॥ ਗੁਰੁ ਪੀਰੁ ਸਦਾਏ ਮੰਗਣ ਜਾਇ॥ ਤਾ ਕੈ ਮੂਲਿ ਨ ਲਗੀਐ ਪਾਇ॥ ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥੧॥ (ਸਾਰੰਗ ਕੀ ਵਾਰ ਸਲੋਕ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੧੨੪੫)"।

ਬੇਈਮਾਨੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਨਾਲ਼ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਜਕੜ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਬਦਨਾਮੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਦਨਾਮੀ ਕਾਰਨ ਜੀਊਣਾ ਵੀ ਹਰਾਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਾਲ਼ੇ ਧਨ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਲੋਗ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੋਂ ਖੋਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਡਰ ਤੇ ਸਹਿਮ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪਰ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਮੰਤ੍ਰੀ ਵੀ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਫੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਆਖਰੀ ਜੀਵਨ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਗੁਜਾਰਦੇ ਹਨ। ਚੋਰੀ ਕੀਤਾ ਧਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਖਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਸੀ ਉਹੋ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ੍ਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਰਤ ਕਰੇ ਤੇ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਮੰਗਣ ਵਾਲ਼ਾ ਜਾਂ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ। ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਬਰਾਬਰੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਹੋ ਜਾਏਗੀ। ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ਤੇ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗਾ।

੧੧. ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਉਣਾ, ਸਾਦਾ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸੰਜਮ

ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਉਣਾ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ। ਰੋਗ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਖਾਧਾ ਜਾਏ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਨੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਤੋੜ ਦਿੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।

"ਓਨ੍ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥ (ਆਸਾ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੧ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੪੬੭)"।

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੋਲਣਾ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਾਉਣਾ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

"ਗੁਰਸਿਖ ਥੋੜਾ ਬੋਲਣਾ ਥੋੜਾ ਸਉਣਾ ਥੋੜਾ ਖਾਣਾ॥ (ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਵਾਰ ੩੨ ਪਉੜੀ ੨)"।

ਖਾਣਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਨਾ ਹੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਰਹੇ ਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋਣ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਵੱਖਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਨੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਵਧ ਜਾਏ ਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣ।"ਗਰਧਪ ਵਾਂਗੂ ਲਾਹੇ ਪੇਟਿ॥੧॥ (ਗਉੜੀ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੨੦੧)" ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਐਸਾ ਜੀਵਨ ਧ੍ਰਿਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਖਾ ਖਾ ਕੇ ਪੇਟ ਵਧਾਇਆ ਹੋਵੇ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁੱਝ ਦੁਸ਼ਮਨ ਦੀ ਨਿਆਈਂ ਹੈ।

"ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ ਸਭੋ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ॥੨॥ (ਵਾਰ ਸੂਹੀ ਕੀ ਮਃ ੧॥ ਅੰਗ ੭੯੦)"।

ਇਸੇ ਲਈ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਭਾਰੀ ਪੇਟ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਆਲਸ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਔਖਾ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤਨ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ਼ ਪੀੜਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

"ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥ (ਸਿਰੀਰਾਗੁ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੧੬)"।

ਸਿੱਧਾਂ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਥੋੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਚਸਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ।

"ਖੰਡਿਤ ਨਿਦ੍ਰਾ ਅਲਪ ਅਹਾਰੰ ਨਾਨਕ ਤਤੁ ਬੀਚਾਰੋ ॥੮॥ (ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੧ ਸਿਧ ਗੋਸਟਿ ॥ਅੰਗ ੯੩੮)"।

ਜਿਸ ਸਰੀਰ ਕਰਕੇ ਰਸਨਾ ਨਾਲ਼ ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿੱਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨ ਕਮਲ ਵੱਸ ਸਕਣ ਉਸ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਰੱਖਣਾ ਸਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਬਹੁਤਾ ਖਾ ਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਸਹੇੜਨੇ। ਲੇਕਿਨ ਨਾਮ ਜਪਣ ਬਿਨਾਂ ਸਰੀਰ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿਸੇ ਅਰਥ ਨਹੀਂ।

"ਘਟਿ ਵਸਹਿ ਚਰਣਾਰਬਿੰਦ ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਗੁਪਾਲ ॥ ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਤਿਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ ॥੨॥ (ਬਿਹਾਗੜੇ ਕੀ ਵਾਰ ਮ:੫ ॥ ਅੰਗ ੫੫੪)"।

ਸਾਦੀ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ਼ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਪ੍ਰਤੀ ਆਸ਼ਾਵੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਪੋਕਸਮੈਨ ਅਖਬਾਰ ਦੇ ੧੨ ਅਕਤੂਬਰ ੨੦੧੨ ਦੇ ਅੰਕ ਵਿੱਚ ਡੇਲੀ ਮੇਲ ਲੰਦਨ ਦੀ ੧੧ ਅਕਤੂਬਰ ਦੀ ਖਬਰ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਾਲ਼ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਲਈ ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹੈਲਥ ਡੇ ਨਿਊਜ਼ ਨੇ ੧੨ ਅਕਤੂਬਰ ੨੦੧੨ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ੭ ਸਰਵਿੰਗ (ਖੁਰਾਕਾਂ) ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਮਿਆਰ ਅੱਵਲ ਦਰਜ਼ੇ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਡਾਰਟਮਾਊਥ ਅਤੇ ਵਾਰਵਿਕ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (Dartmouth University and Warwick university) ਦੇ ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਇੱਕ ਸਾਂਝੇ ਅਧਿਅਨ ਨਾਲ਼ ਸਾਬਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ੮੦ ਹਜ਼ਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਖਾਣ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰਵੇਖਣ ਕੀਤਾ ਤੇ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨਾਲ਼ ਅਨੁਪਾਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ੭ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣ ਤੱਕ ਵੱਧਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਖੋਜ ਨੂੰ Journal of *Social Indicators Research* ਵਿੱਚ ਛਾਪਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਫਲ਼ਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਰਾਕ ੮੦ ਗਰਾਮ ਜਾਂ ੨.੮ ਔਂਸ ਦੀ ਦੱਸੀ ਗਈ ਹੈ। ਵਾਰਵਿਕ

ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸ਼ਾਸਤਰ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪ੍ਰੋ: ਐਂਡਰੀਉ ਓਸਵਾਲਡ (Andrew Oswald) ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ 'ਇਸ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ੀ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਸਕਾਂ।' ਅੱਜ ਕੱਲ੍ਹ ਯੂਰਪ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਈ ਫਲ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦਿਨ ਪ੍ਰਤੀ ਪੰਜ ਖੁਰਾਕਾਂ ਖਾਣ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਖੋਜ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਕਿ ੭ ਖੁਰਾਕਾਂ ਤੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਬੇਹਤਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਉ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਜਵਾਨੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਲ਼ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਤਣਾਉ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਸ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਚਲ ਸਕਿਆ ਕਿ ਫਲਾਂ ਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਐਂਟੀਆਕਸੀਡੈਂਟ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖਾਣ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਪੀਣ ਦੀ ਵੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਪੀਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਪਦਾਰਥ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਤੇ ਖੁਰਾਕ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਸ਼ਰਾਰਤ ਨਾਲ਼ ਪੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਰਤ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ਼ ਮਾਨਸਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜਿਕ ਬੁਰਾਈਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕਈ ਘਰ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬੀਆਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵੀ ਜ਼ਰਜ਼ਰੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਜਿਗਰ, ਦਿਲ ਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਦੇਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਗ੍ਰਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ਼ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਨਾਲ਼ ਅਕਲ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਪਰਾਏ ਦੀ ਪਛਾਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੀ ਵਿਸਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿੱਚ ਧੱਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸਜ਼ਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ ॥ (ਮਰਦਾਨਾ ੧॥ ਅੰਗ ੫੫੩)।
- ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥ ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥ (ਬਿਹਾਗੜੇ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥ ਸਲੋਕ ਮঃ ੩॥ ਅੰਗ ੫੫੪)।

ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਵਾਪਾਰੀ

ਬਣਨਾ ਹੈ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਨਹੀਂ। ਭਰਥਰ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਏਦਾਂ ਦਾ ਹੀ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ, "ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੋਵੈ ਕਿਆ ਮਦਿ ਛੂਛੈ ਭਾਉ ਧਰੇ॥੨॥ (ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧॥ ਅੰਗ ੩੬੦)"। ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਸਾਡੀ ਪਾਲਣਾ ਲਈ ਬੇਅੰਤ ਪਦਾਰਥ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਨੂੰ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਯਾਦ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕਾਏ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਪੀਣ ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਉਣ ਨਾਲ਼ ਸਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤੇ ਮਨ ਤਣਾਉ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

੧੨. ਸਤਿਗੁਰ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ

ਜਦ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਾ ਚੱਲੇ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅੱਗੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਕਾਰਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਨਾਲ਼ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮਨੁੱਖ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਆਪ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੀ ਤਣਾਉ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਤੇ ਉਸਦਾ ਤੁੱਠਣਾ ਮੰਗਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਫਲ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਡਾ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ਼ ਆਪਣਾ ਹਰ ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮੰਗਣ ਦੀ ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ ਮੰਗਣ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਯਥਾ ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ, "ਹਰਿ ਇਕੋ ਦਾਤਾ ਮੰਗੀਐ ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਪਾਈਐ॥ ਜੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸਹੁ ਮੰਗੀਐ ਤਾ ਲਾਜ ਮਰਾਈਐ॥ (ਵਡਹੰਸ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪ ਪਉੜੀ॥ ਅੰਗ ੫੯੦)"। ਇਹੋ ਹੱਕ ਸਾਨੂੰ ਤੋੜ ਨਿਭਾ ਦੇਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ। ਧੰਨ ਧੰਨ ਸਿਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਰਾਏ ਬੁਲਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹੋ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਆਪਣਾ ਬਲ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ। ਪੰਚਮ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੀ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ਼ ਸੁਲਹੀ ਖਾਨ, ਜੋ ਕਿ ਪ੍ਰਿਥੀ ਚੰਦ ਦੀ ਸ਼ਹਿ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦੇ ਮਨਸੂਬੇ ਨਾਲ਼ ਆਇਆ ਸੀ, ਦਾ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਨਾਸ ਹੋ ਗਿਆ।

ਅਰਦਾਸ ਜਦ ਨਿਮਾਣੇ ਹੋ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬੜੀ ਕਾਰਗਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

"ਦੁਇ ਕਰ ਜੋਰਿ ਕਰਉ ਅਰਦਾਸਿ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਧਨੁ ਤਿਸ ਕੀ ਰਾਸਿ॥ ਸੋਈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਕਰਨੈਹਾਰੁ॥ ਕੋਟਿ ਬਾਰ ਜਾਈ ਬਲਿਹਾਰ॥੧॥ (ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫॥ ਅੰਗ ੧੧੫੨)"।

ਮਨੋ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਰਦਾਸ ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ੨੧ ਨਵੰਬਰ ੧੯੯੯ ਦੇ ਸੰਡੇ ਮਿਰਰ (Sunday Mirror) ਦੇ

ਇਸ਼ੂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੈਰੋਨ ਕੋਲਿਨਜ਼ (Sharon Collins) ਦੇ ੫੬ ਸਫੇ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਧਿਆਨ ਸਾਧਨਾ ਤੇ ਲੇਖ ਅਨੁਸਾਰ, "ਰੋਜ਼ਮੱਰਾ ਅਰਦਾਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨੋ ਬਲ ਨੂੰ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਚੜ੍ਹਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੇ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।" ਇਹ ਗੱਲ ਸ਼ੈਫੀਲਡ ਹਾਲਮ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ (Sheffield Hallam University) ਦੇ ਡਾ: ਜੌਹਨ ਮਾਲਟਬੀ (Dr John Maltby) ਨੇ ੪੭੪ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਸਿੱਧ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਸਰਵੇਖਣ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਨਿਕਲਿਆ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਜ਼ ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ, ਜੋ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ, ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ਤੇ ਬੇਚੈਨੀ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਮਨੋ ਬਲ ਉੱਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਏਥੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਧਿਆ ਮਨੋ ਬਲ ਵਿਨਾਸ਼ ਵੱਲ ਵੀ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਤਾਂ ਚੋਰ ਡਾਕੂ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ਉਲਟ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਨਾਲ਼ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇ ਆਦਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨਾਲ਼ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਖੀਰਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸੁਖਸਾਗਰ ਵਿੱਚ ਸਮਾਅ ਜਾਣ ਨਾਲ਼ ਸਭ ਰੋਗਾਂ, ਦੁੱਖਾਂ, ਕਲੇਸ਼ਾਂ, ਵੈਰ ਵਿਰੋਧਾਂ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ; ਮਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਦੀਵੀ (ਪਰਮ) ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



ਸਾਰੰਸ਼ ਗੁਰਬਾਣੀ ਫੁਰਮਾਨ

ਤੁਖਾਰੀ ਮਹਲਾ ੧ ॥

ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਸਮਝੁ ਅਚੇਤ ਇਆਣਿਆ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਛਡਿ ਅਵਗਣ ਗੁਣੀ ਸਮਾਣਿਆ ਰਾਮ ॥ ਬਹੁ ਸਾਦ ਲੁਭਾਣੇ ਕਿਰਤ ਕਮਾਣੇ ਵਿਛੁੜਿਆ ਨਹੀ ਮੇਲਾ ॥ ਕਿਉ ਦੁਤਰੁ ਤਰੀਐ ਜਮ ਡਰਿ ਮਰੀਐ ਜਮ ਕਾ ਪੰਥੁ ਦੁਹੇਲਾ ॥ ਮਨਿ ਰਾਮੁ ਨਹੀ ਜਾਤਾ ਸਾਝ ਪ੍ਰਭਾਤਾ ਅਵਘਟਿ ਰੁਧਾ ਕਿਆ ਕਰੇ ॥ ਬੰਧਨਿ ਬਾਧਿਆ ਇਨ ਬਿਧਿ ਛੂਟੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵੈ ਨਰਹਰੇ ॥੧॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਛੋਡਿ ਆਲ ਜੰਜਾਲਾ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਹਰਿ ਸੇਵਹੁ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਾਲਾ ਰਾਮ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਏਕੰਕਾਰੁ ਸਾਚਾ ਸਭੁ ਜਗਤੁ ਜਿੰਨਿ ਉਪਾਇਆ ॥ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਅਗਨਿ ਬਾਧੇ ਗੁਰਿ ਖੇਲੁ ਜਗਤਿ ਦਿਖਾਇਆ ॥ ਆਚਾਰਿ ਤੂ ਵੀਚਾਰਿ ਆਪੇ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸੰਜਮ ਜਪ ਤਪੋ ॥ ਸਖਾ ਸੈਨੁ ਪਿਆਰੁ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਨਾਮੁ ਹਰਿ ਕਾ ਜਪੁ ਜਪੋ ॥੨॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਥਿਰੁ ਰਹੁ ਚੋਟ ਨ ਖਾਵਹੀ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਹੀ ਰਾਮ ॥ ਗੁਣ ਗਾਇ ਰਾਮ ਰਸਾਇ ਰਸੀਅਹਿ ਗੁਰ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਸਾਰਹੇ ॥ ਤ੍ਰੈ ਲੋਕ ਦੀਪਕੁ ਸਬਦਿ ਚਾਨਣੁ ਪੰਚ ਦੂਤ ਸੰਘਾਰਹੇ ॥ ਭੈ ਕਾਟਿ ਨਿਰਭਉ ਤਰਹਿ ਦੁਤਰੁ ਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਕਾਰਜ ਸਾਰਏ ॥ ਰੂਪੁ ਰੰਗੁ ਪਿਆਰੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਹਰਿ ਆਪਿ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਏ ॥੩॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤੂ ਕਿਆ ਲੈ ਆਇਆ ਕਿਆ ਲੈ ਜਾਇਸੀ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਤਾ ਛੁਟਸੀ ਜਾ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਇਸੀ ਰਾਮ ॥ ਧਨੁ ਸੰਚਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਵਖਰੁ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਭਾਉ ਪਛਾਣਹੇ ॥ ਮੈਲੁ ਪਰਹਰਿ ਸਬਦਿ ਨਿਰਮਲੁ ਮਹਲੁ ਘਰੁ ਸਚੁ ਜਾਣਹੇ ॥ ਪਤਿ ਨਾਮੁ ਪਾਵਹਿ ਘਰਿ ਸਿਧਾਵਹਿ ਝੋਲਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੀ ਰਸੋ ॥ ਹਰਿਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਸਬਦਿ ਰਸੁ ਪਾਈਐ ਵਡਭਾਗਿ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਜਸੋ ॥੪॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਬਿਨੁ ਪਉੜੀਆ ਮੰਦਰਿ ਕਿਉ ਚੜੈ ਰਾਮ ॥ ਏ ਮਨ ਮੇਰਿਆ ਬਿਨੁ ਬੇੜੀ ਪਾਰਿ ਨ ਅੰਬੜੈ ਰਾਮ ॥ ਪਾਰਿ ਸਾਜਨੁ ਅਪਾਰੁ ਪ੍ਰੀਤਮੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਸੁਰਤਿ ਲੰਘਾਵਏ ॥ ਮਿਲਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਕਰਹਿ ਰਲੀਆ ਫਿਰਿ ਨ ਪਛੋਤਾਵਏ ॥ ਕਰਿ ਦਇਆ ਦਾਨੁ ਦਇਆਲ ਸਾਚਾ ਹਰਿ ਨਾਮ ਸੰਗਤਿ ਪਾਵਓ ॥ ਨਾਨਕੁ ਪਇਅੰਪੈ ਸੁਣਹੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਗੁਰ ਸਬਦਿ ਮਨੁ ਸਮਝਾਵਓ ॥੫॥੬॥ (ਅੰਗ ੧੧੧੨-੧੧੧੩)



ਹਵਾਲਾ ਪੁਸਤਕ ਸੂਚੀ

- ਡਾ. ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਣ, ਰਾਜ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼ (ਰਜਿ), ਜਲੰਧਰ
  http://www.gurugranthdarpan.com/darpan2/darpan_pdf.html
- ਡਾ. ਸੰਤੋਖ ਸਿੰਘ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰ ਮੰਤ੍ਰ ਅਤੇ ਜਪੁ ਜੁਗਤੀ, ਆਰਸੀ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਦਿੱਲੀ-੧੧੦੦੦੬, ੧੯੮੪
- ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ, ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ, ਸਿੱਖ ਮਿਸ਼ਨਰੀ ਕਾਲਜ (ਰਜਿ:), ੧੦੫੧ ਕੂਚਾ ਨੰ: ੧੪, ਫ਼ੀਲਡ ਗੰਜ, ਲੁਧਿਆਣਾ-੧੪੧੦੦੮
- ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਮਸਕੀਨ, ਨਾਮ ਦਾ ਹੀਰਾ (ਚੋਣਵੇਂ ਲੇਖ), ਭਾ. ਚਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀਵਨ ਸਿੰਘ, ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ੨੦੦੭
- ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਮਸਕੀਨ, ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ੨੦੦੫
- ਭਾ. ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਗੁਰੁਮਤ ਮਾਰਤੰਡ ਭਾਗ ਪਹਿਲਾ, ਭਾਗ ਦੂਜਾ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ।
- ਭਾ. ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼, ਨੈਸ਼ਨਲ ਬੁੱਕ ਸ਼ਾਪ, ਪਲਈਅਰ ਗਾਰਡਨ ਮਾਰਕੀਟ, ਚਾਂਦਨੀ ਚੌਕ, ਦਿੱਲੀ-੧੧੦੦੦੬, ੧੯੯੭ (Encyclopaedia of Sikh literature, National Book Shop, Pleasure Garden Market, Chandni Chowk, Delhi-110006)
- ਡਾ. ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨੇਕੀ, ਗੁਰਮਤਿ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-੧੪੩੦੦੬, ੨੦੦੯ (Gurmat Manovigyan-The Sikh Metaphysics of Mind, Singh Brothers, Bazar Mai Sevan, Amritsar)
- ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ, ਸਿੱਖ ਵੀਚਾਰਧਾਰਾ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ੧੯੯੯

- ਮੁਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਪਾਲ, ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਧਿਆਇਨ ਅਭਿਆਸ, ਸਿੰਘ ਬ੍ਰਦਰਜ਼, ਬਾਜ਼ਾਰ ਮਾਈ ਸੇਵਾਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ੧੯੯੫
- ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ, ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਦਾਤਾ ਸਤਿਗੁਰੂ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਟ੍ਰਸਟ, ੨੩-ਜੀ ਸਰਾਭਾ ਨਗਰ, ਲੁਧਿਆਣਾ, ੧੯੯੯
- ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਵੀਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੱਖਿਆ, ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਤ ਸਦਨ, ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਮਾਰਗ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ-੧੧੦੦੦੧, ੨੦੧੦
- ਪ੍ਰੋ. ਸ਼ੇਰ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮਤਿ ਦਰਸ਼ਨ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ੨੦੦੪
- ਗਿਆਨੀ ਦਿੱਤ ਸਿੰਘ, ਸਾਧੂ ਦਯਾ ਨੰਦ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਸੰਬਾਦ, ਸੰਪਾਦਕ ਕੰਵਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚਾਰ ਕੇਂਦਰ, ੨੦/੨੨ ਰਣਜੀਤ ਨਗਰ, ਜੀ ਬਲਾਕ, ਸਿਤੁਨਾ ਰੋਡ, ਪਟਿਆਲਾ, ੨੦੦੯. www.gurmatvichar.info
- Dr Joseph Murphy Revised by Dr Ian McMahan, *The power of your subconscious mind*, Pocket Books, Prentice Hall Direct, UK, 1988
- Raghbir Singh Bir, *Bandgi-Nama: Communion with the Divine,* Atam Science Trust, Calcutta and New Delhi, Published by National Book Shop 32-B, Pleasure Garden Market, Chandni Chowk, Delhi-110006, 2001
- Dr. Shashi Bala, *Sikh Metaphysics*, Singh Brothers, Bazar Mai Sevan, Amritsar, 1999
- Shiv Khera, *You Can Win,* Full Circle, 18-19 Dilshad Garden, GT Road, Delhi-110 095, 2001

